قوة العقل الباطن



د. إبراهيم الفقي
الكاتب والمحاضر العالمي

ثمرات
للنشر والتوزيع

قوة العقل الباطن

للدكتور والمحاضر العالمى

إبراهيم الفقى

رقم الإيداع
٢٠١١ /٧٤٣٤

الطبعة الأولى
٢٠١١

ثمرات
للنشر والتوزيع

مُقَدِّمَة

ويمكن من خلال تنظيم التعامل مع هذه القوة الرهيبة بداخلك - عزيزي القارئ - أن تغير من شخصيتك ، وأن تحقق المزيد من المعجزات طوال حياتك ، وبتحديد القوى المحركة لعقلك الباطن يمكنك الوصول إلي أفضل مستويات الصحة والثراء والنجاح والهدوء بل والحب أيضًا ، كذلك يمكنك التخلص من المدركات السلبية التي تسبب الفقر والمرض والتوتر وفشل العلاقات .

وفي دنيا العقل الباطن ستجد تلك القوى الفعالة التي بإمكانها مساعدتك وتوجيهك في الحياة ، ويمكنك التعلم لقوانينها والتحكم فيها جيدًا ، إما في حالة التعامل معها بشكل ينم عن الجهل محتوياها فإن تلك القوي الرائعة ستهوي بحياتك إلي الجحيم .

يستطيع كل إنسان العمل علي تحديد اتجاه حياته ، ولكن معظم الناس يتعاملون مع الأمر دون وعي ، وفي الغالب تكون النتيجة هي لا شيء ، وإلي درجة كبيرة يمكننا أن نخلق واقعنا بأنفسنا ونكون مسئولين عن كل ما نجلبه إلي حياتنا من خلال أساليبنا في التفكير ، فمن خلال التعامل مع العقل بشكل بناء يمكنك فتح الطريق أمام العناصر الخاملة بداخلك وتفعيلها ، وتغيير النماذج السلوكية غير اللائقة ، والتخلص من التراكمات السلبية المرتبطة بالماضي ، مما يزيد من قدراتك الإبداعية وثقتك بنفسك .

الباب الأول

ما هو الوعي ؟

من أجل تحقيق نتائج حقيقية من خلال استخدام أساليب التغيير ، ينبغي أن ندرك طبيعة الوعي ، وذلك حتى نستطيع أن نفهم أنفسنا علي اعتبار كوننا مخلوقات تعيش في هذا العالم ، إذا علينا أن نسعى لفهم ذلك الشيء الغامض الذي يحرك كل أنماط حياتنا ، والذي ندعوه بالوعي .

ولأن قصة الوعي مرتبطة بالتاريخ الحيوي ، فسوف نوضح كيف استطاع الوعي أن يتطور منذ بدء الخليقة حتى عصرنا هذا الذي وصل فيه الوعي إلي قمة تطور الإنساني .

معني الوعي

لا يستطيع أي منا أن يحدد بشكل قاطع ما هو الوعي ولكننا نستطيع التعرف عليه من خلال معرفة خواصه ، حيث تعد أهم خاصية من خواص الوعي هي القدرة علي الاستقبال والاستجابة للانطباعات المتعلقة بالمثيرات الخارجية ، ومع ذلك يمكننا أن نقول إن الوعي هو حالة من التمييز أو الاستجابة للمؤثرات أو المواقف .

وعي الذرة

يظهر الوعي لدي الذرة من خلال التجاذب والتنافر بين مكونتها ،

فعندما يقترب أي إلكترونين من بعضاهما (وهي جسيمات ذات شحنة سالبة) فإن كلًا منهما يعمل على تجنب الآخر ، وهذه العملية تبدو لنا كنوع من المعرفة الحسية أو الوعي الحسي ولكن على مستوي بدائي للغاية ، فمثل هذا النوع من رد الفعل لدي الإلكترون لا ينبع من عقل أو من نظام عصبي ، ونفترض بذلك أن للإلكترونات خاصية الوعي ، أو نوعًا من الاستجابات ، وإلا كيف يمكن لتلك الجسيمات أن تتعرف علي أنواع وشحنات بعضها البعض دون إعداد حسي لتسجيل تلك الانطباعات ؟ فاستنتاجنا هو أنِ لتلك الجسيمات وعيًا خاصًا بها ولكنه نوع بائي من الوعي .

وإذا كان الوعي يوجد في كل ذرة وفي كل خلية ، فإن ذلك يدل على أن الوعي موجود في كل مكونات أجسامنا البشرية ، وذلك بالضبط هو معني قولنا أننا " أحياء " فانتشار الوعي بداخلنا هو الذي يمدنا بالحياة ، فالوعي هو الحقيقة الوحيدة في الحياة القادرة على الظهور بعدة أشكال مختلفة ، وهو موجود في كل الأنماط وفي كل الأشكال بداية من الذرة ـ أصغر الجسيمات ـ حتى الإنسان مرورًا بكل الأحياء .

تؤكد النظريات العلمية أنه في بداية خلق الكون لم يكن هناك سوي الجسيمات الإلكترونية الدقيقة ، وأنها تمثل بداية الخلق كله ، والعلم يتفق مع الدين هنا في أنه لا يوجد شيء ، فالله موجود منذ الأزل وهو الذي أوجد الكون .

الوعي لدى النبات

تتمتع النباتات أيضًا بدرجة من درجات الوعي أو الإدراك ، ويظهر ذلك الوعي في العملية النباتية الأساسية وهي التمثيل الضوئي ، وفي هذه العملية التي يقوم فيها النبات بتصنيع غذائه باستخدام الضوء الشمسي ، يتأكد لنا ضرورة وجود درجة كافية من الإدراك الفعال داخل النظام العضوي للكائن الحي .

والوعي له حقيقة واحدة رغم اختلاف درجاته وخصائصه ، فالوعي الموجود في أوراق الشجر هو الوعي الموجود في التيار الكهربي ، فالوعي سواء في الجماد أو الأحياء أو الإنسان يختلف في درجته فقط ، ولكن حققته واحدة .

ولقد أثبت " برنت بولتون " من خلال تجاربه أن للنباتات حالات انفعالية مثل الإدراك والخوف والارتياح والسعادة ، كما أن لديها العديد من الاستجابات الانفعالية المحددة نحو باقي الكائنات ، كما أن لديها نظامًا في التواصل التخاطرى مع نظيراتها ومع باقي الأوجه الحياتية كما أكدت تجارب العالم النباتي " باكستر " ومن الخصائص الرئيسية لذي النباتات والتي على وجود الوعي ، هي القدرة على التكيف ، فعلي سبيل المثال يمكن لبرعم نبات السرخس أن ينمو بين الصخور أو بين أحجار الرصيف ، والشجرة الصغيرة تكيف فروعها حسب اتجاه الريح حتى لا تنكسر أو تقتلع ، وتستطيع بعض أنواع النباتات عند قطع أحد أجزائها وإعادة زرعها ثانية نجدها تبدأ في التكيف

مع الوضع الجديد ، حيث تبدأ في تكوين جذور جديدة ، وذلك يعتبر من أعلي مستويات التكيف ، والذي يطبق مع البشر بالمثل .

فكلما ازدادت القدرة على التكيف كلما ارتفع دور الوعي ، فالنظام العضوي القادر على الحفاظ على بقائه أكثر هو الأكثر قدرة على التكيف ، وذلك هو ذات المبدأ الذي بني عليه (دارون) نظريته عن النشوء والارتقاء ، وهي أن البقاء للأصلح ن والمقصود بالأصلح ليس الأكبر حجمًا أو الأكثر قوة ، فإن كان ذلك هو المعني لكانت الديناصورات باقية إلي الآن ، ولكن الأصلح هو الأكثر قدرة على الحفاظ على حياته وبقائه ، وذلك من خلال القدرة على التكيف والنابعة من الوعي ، ومن هذه الفئة الصرصور الذي استطاع البقاء على الأرض منذ ملايين السنين رغم ضعفه وضآلته .

و إذا نظارنا إلي قدرة الإنسان على التكيف ، فسوف نجد أنها أعلي وأكثر قوة وتعددًا من قدرة الكائنات الأخرى ، فهو يتغلب على البرد والمطر والحرارة ، ويقتحم الجبال ويسكن الصحارى والغابات والشواطئ والأجواء الجليدية ، فالإنسان هو أقدر الكائنات على التكيف ، ولكن هناك الكثير من الناس لا يستغلون تلك القدرة في حياتهم الشخصية ، أو في التغلب على الظروف التي توافقهم مع الحياة ، فنجد مثلًا المصابين بالأمراض العصبية يتعاملون مع أي موقف حياتي يواجهونه بأسلوب ناسٍ وفظ ، فهم غير قادرين على تغيير هذا السلوك للتكيف مع المواقف ، فخاصية التكيف مرتبطة

بالنضج وبالصحة النفسية ، وإذا استمر الإنسان في مقاومة التغير بعنف فسوف تتحطم حياته تماما كما تنكسر الشجرة التي تقاوم الرياح الشديدة .

الوعي لدي الحيوان

بالرغم من نقص القدرات الإدراكية التي يتصف بها الإنسان لدي الحيوان إلا أنه لديه القدرة على القيام ببعض الأعمال الملحوظة ، وخواص الوعي لدي الحيوان تأخذ شكلًا من الأشكال يطلق عليه علماء الحيوان اسم " الغريزة " ، والغريزة هي البرنامج الإلهي الذي خلقه الله بداخل الحيوان من أجل حفظ النوع والحفاظ على التوازن البيولوجي ، فالذئب رغم قوته كحيوان مفترس لا يستطيع الاقتراب من قطيع الأغنام الذي يحرسه كلب هزيل ، ما الذي جعله يخشى ذلك الكلب ؟ وما الذي يمنح ذلك الكلب الشجاعة الكافية لمهاجمة ذلك الذئب ؟ إنها الغريزة ، والغريزة هي التي تجعل البط البري يستشعر قدوم الشتاء ، وهي التي تدفعه للهجرة لآلاف الأميال بحثا عن الدفء فالغريزة تعد المرشد الطبيعي للحيوان ، ولكنها لا يمكن أن يرتفع مستواها هي عليه ، فالحيوان مقيد بما يعلمه فقط ، ويتبع دائمًا نفس الأفعال وبنفس الطريقة منذ وجوده على الأرض ، ولكن لا يتحتم على الإنسان ممارسة نفس السلوكيات المحكومة ولا يتقيد بها ، فالإنسان يمتلك خاصية بالإضافة إلي الغريزة ، فالوعي الإنساني يتميز عن غيره من أنماط الوعي السابقة ، فالإنسان يمتلك خاصية الوعي الذاتي .

الوعي لدي الإنسان

الوعي الذاتي أو التفكير الإدراكي هو الخاصية الرئيسية التي تميز الإنسان عن الحيوان ، فالوعي الذاتي هو الذي يسمح للإنسان بالتفكير المنطقي وتأمل ذاته ، والتفكير هو القوة التي تحول وعي كل إنسان إلي ذاته لمعرفتها وتحديد ما يعلمه عنها وما تعلمه هي عنه ، والإنسان هو المخلوق الوحيد القادر على تكوين تفكيره بذاته ، فالحيوان لا يمكنه التفكير في ذاته أو الوعي بذاته كما يحدث للإنسان الوعي حتى بالنسبة للفئة العليا من الحيوانات كالقرد أو الكلب أو القط ، فتلك الحيوانات ليس لديها القدرة على الدخول في هذا العالم من الواقع .

والعلوم التي يتحرك فيها الإنسان بسهولة مثل الفيزياء والفلسفة والرياضيات والفلك ، تلك العلوم قد نشأت وتطورت نتيجة لقدرة الإنسان على التفكير والتأمل الداخلي ، وبسبب تلك الخاصية التي ينفرد بها الإنسان وهي خاصية الوعي الذاتي ، علينا أن نتطرق إلي القدرات الناتجة عن تلك الخاصية مثل التفكير المجرد والإدارة والإبداع والتخطيط المستقبلي .

ويعتبر الوعي الذاتي هو كنز الإنسان الأعظم ، فكلما زاد ذلك الوعي كلما استطاع الإنسان أن يصل إلي أعلي درجات الحياة ، وبالرغم من ذلك فإن ثقافتنا موجهة نحو التقليل من مهارة الوعي الذاتي لدينا من إنمائها وزيادتها ، فنحن ندير جهاز التلفاز صباحًا أثناء الاستعداد للخروج إلى العمل ، كما ندير

المذياع في السيارة طوال الطريق ، أو ننشغل بالمحادثات الهاتفية ، ثم نلقى بأنفسنا إلى طاحونة العمل لساعات طويلة ، حتى إذا عدنا إلى منازلنا فإننا نترك أنفسنا فريسة للتلفاز أو الجريدة حتى موعد النوم في كل تلك الأحوال لا يكون لدينا الوقت الكافي للتفكير والتأمل الذاتي والتواصل دواخلنا ، فعلى الرغم من تفرد الإنسان بتلك النعمة الكبرى إلا أن يجيد استغلالها ، بل على العكس تمامًا ، فإننا نقمع هذا الوعي بدلًا من اللجوء إليه أو استغلاله .

وتقاس درجة الوعي عن طريق تحديد مستوي الوعي الذاتي والقدرة على التفكير العقلي وانعكاس ذلك على النفس والقدرة على تأمل الطبيعة الداخلية للفرد ، وإن كان ذلك هو ما يحدد مستوي الوعي فنحن بذلك نتبع القاعدة التي تؤكد أنه كلما ازدادت القدرة على التفكير الذاتي أو الوعي الذاتي ، كلما تقدم مستوى الوعي لدي الفرد وارتبط ذلك بروحه ، وقد نجد أولئك الأشخاص الذين خلدهم التاريخ ممن هم على درجة عالية من الرقي مثل (سقراط) و(بوذا) ، نجدهم يمضون الكثير من الوقت في التأمل العقلي لتحقيق ذلك التواصل مع النفس الداخلية لهم ، وإذا قمنا بدراسة حياة جميع كبار المفكرين ، فسنجد أنهم يحددون وقتًا مخصصًا كل يوم للتفكير الذاتي ، والذي يمثل الحقيقة الطريق المباشر نحو أعلي درجات الوعي ، وإن كنت ترغب في معرفة ذاتك الحقيقية فعليك أن تتوقف لمزيد من الوقت وتفكر في نفسك جيدًا .

لقد ذكرنا أن الحيوان يمتلك درجة بسيطة من درجات الوعي ، ولكنه مع ذلك لا يتمتع بخاصية الوعي الذاتي ، فنجد أن وعي الحيوان يتعد عن التفكير ويتوجه دائما إلى أشياء خارجية مثل العثور على الطعام والرفاق وتجنب الأعداء ، وحتى بالنسبة لمراحل تطور الإنسان سنجد على سبيل المثال أن البدائي الذي يسكن الغابات الاستوائية يتمتع بدرجة – ولو بسيطة – من القدرة على توجيه الوعي عقليا ، ويستطيع بذلك تحليل الخبرات واستخدام ذكائه وإدراكه ومقارنة الخبرات الجديدة بالمتراكمة القديمة ، ومن أكثر أنماط الحياة غرابة والتي تمثل قمة الخلق هي حياة الإنسان بصفته كائنًا حيًا والتي ترتفع عن مستوي الوعي البسيط لدي الحيوان لتصل إلى مستوى الوعي الذاتي ، فنجد بذلك أن هناك حقيقة واحدة لدينا تتمثل في الوعي ، فالوعي يبدو أكثر شمولًا ومع ذلك يبدو لنا على درجات متفاوتة ، ومن أكثر التعبيرات التي تدل على الوعي في هذه الحياة قدرة الإنسان على أن يقول عن ذاته " أنا أكون ...." .

في نطاق تلك العملية الواسعة للتطور يمكننا أن نلاحظ الوعي وهو يوسع من نفسه من خلال مدى تكامل وتكافؤ الجهاز العصبي ، وخاصة من خلال تكوين وتطور المخ البشري ، فالمخ متكامل الوظائف يمثل مركز الوعي هو أساس التطور ، وتلك هي القوة ذاتها ، والتي تمثل بالنسبة لك كشخص ظهور درجة واعية .

ويوجد ثلاثة أنماط للوعي عبارة عن درجات مختلفة من التطور ، وهي المرتفعة والمتوسطة والمنخفضة ، فالطفل حديث الولادة يبدأ حياته على درجة متوسطة من الوعي تقع بين وعي الإنسان والوعي الحيواني ، فهي تشتمل على العناصر الأساسية التي تستدعي الوعي الذاتي ، ولكنها تبدو أكثر بدائية ، ففي مرحلة معينة من النضج الطفل - تقريبًا في سن عامين - يبدأ الطفل في أن يصبح أكثر وعيا بنفسه كشخص مستقل ، ويبدأ لديه الشعور بالاستقلال في الظهور ، ثم يصبح أكثر اتصافا بالسمات الإنسانية ، ويبدأ وعيه الذاتي في التطور .

يتعلق الإنسان في منزلة تقع بين الحيوان والملائكة من التطور ، ولكنه قادر على الحصول على أعلى درجات الوعي الممكنة ، فقدرة الإنسان على تحقيق أعلى الإنجازات هي بمثابة انتصار للعقل ، فالقدرة الإنسان على التفكير والتصرف بشكل منطقي ، والإبداع في العلوم والتكنولوجيا هي التي تعبر عن إنجازه .

و المشكلة في عملية تطور الإنسان هي أننا لم نتعلم كيف نستغل ما لدينا من مواهب ثم تكويرها والتفكير منطقيا بشكل أكثر حكمة ، ولم نتعلم كيف نتصرف بعقل ونتعامل مع عواطفنا بشكل بنّاء ، فكل إنسان خلق على هذا الكوكب ليقوم بعمل ما ، هذا العمل يقوم على أساس تطوير الوعي إلى أعلى المستويات ، وبذلك قد يكون لتلك القوة الخلاقة تأثير الذي يتضح من خلال

كل نمط مستقل ، فنجد بعض الناس يسعون لتطوير تأثير تلك القوي إلى أبعد الحدود ، بينما يقمعها البعض الآخر لينحدر نحو المستوي الحيواني .

وفي عملية الوعي الذاتي نجد أننا لم نحقق الهدف الرئيسي لنا كآدميين ، والذي يتمثل في مواصلة التطور إلى الوعي الكوني ، ولأن البشرية قد تطورت من خلال التغير البيولوجي عن طريق التغير العصبي والفكري ، إلا أننا الآن بحاجة إلى التركيز على تطوير الوعي الذاتي ، ولا ننسي أنه لم يتم تحديد أي قسمة تفصل بين مستويات الوعي ، ولكن مستويات الوعي كلها مخزونة بداخلنا كجزء من الموروث البيولوجي ، وعبر العصور يمكننا ملاحظة أن تلك القوة الخلاقة هي التي تصبغ الوعي وتشكله ، لذلك فكلاهما قد أصبح أكثر تعبيرًا عن ذلك الوعي العقلي ، فالوعي إذن ما زال في حالة من الاستمرارية والتطوير ليبدو لنا على صورة أفضل ، وبذلك فإن كل ما يخضع للتطور لا يمكن أن يكون مطلقًا ، ولا يمكن اعتباره شيئًا محددًا بعينه .

فإن الحيوان تحكمه الغريزة وحدها ، ولذلك فهي لا تستطيع اقتحام النظام المتكامل لتلك القوة الخلاقة ، وبسبب ذلك نجد أن الحيوانات البرية لا تصاب بالأمراض التي تزعج الإنسان من أمراض جسمانية أو نفسية أو عقلية ، فعندما بدأ الوعي الذاتي في التطور مستعينا بقوته الفردية وأفكاره المبتكرة ، بدأت تظهر لنا العديد من أشكال المرض التي تسببها المشاكل النفسية أو الحياتية ، كأمراض القلب والشرايين والسرطان وغيرها ، وهذا

يدل على مدي العلاقة الوثيقة بين العقل والجسم ، فكل انفعال لدينا له استجابة جسمية مباشرة .

ملحوظة

وخلاصة القول أن علينا أن نتعلم كيف نحدد الاختيارات السليمة في حياتنا والتي تتناسب مع الخطة الكونية العظمي ، من أجل أن نقوم بها نحن بحاجة إليه ، وأن ندرك حجم تلك القوة الخلاقة التي تتحكم في شخصية الإنسان ، ونعلم كيف أصبحت عقولنا أكثر تنظيمًا للأفكار ، وكيف يمكن تغيير تلك الأفكار إذا كانت أفكارًا هدامة .

٢ ـ القوة الكونية الخلاقة

بعد استنباطنا لخواص الوعي ، علينا أن نتأمل قليلًا في كيفية ظهور الوعي وكيفية تعبيره عن نفسه من خلال شخصية الإنسان ، لقد أطلقنا العديد من المسميات على ذاتنا الروحانية أو العليا ، فالإنجيل يطلق عليها اسم (مملكة السماء في روح الإنسان) أو (اللؤلؤة الثمينة) أو (بذور الخردل) ، بينما يسميها المتصوفة من المسلمين (السر) وهي أقرب للإنسان من أنفاسه ، وفي الحكمة الصينية يطلقون عليها (الجوهرة) أو (اللؤلؤة التي يحرسها التنين) ، ويسميها أفلاطون (مصدر الروح) ويسميها علماء النفس (العقل الباطن) ، وأيا كانت تلك التسميات للقوة الخلاقة ، سنجد أنها مجرد رموز ، وكل منا يحاول استكمال وصفها من خلال تلك المسميات ، ولكنها غير تامة وغير دقيقة ، وحتى من استطاعوا الاتصال بتلك القوة عبر خبراتهم الفائقة لا يملكون القدرة على وصفها ، وذلك لأنها بعيدة عن حدود التعبير اللغوي ، فالحقيقة الأساسية لا يمكن إدراكها بعقلنا الوعي الذي يعتمد على المنطق ، وبذلك فمحاولة إلقاء الضوء عليها لن يؤدي إلا إلى الخبرات السيئة التي ستصل بنا إلى حالة غير عادية من الوعي ، من التقاليد الشرقية اعتبار أن الإدراك الحر يقع خارج نطاق العمل ، ولكن يمكن اكتسابه من خلال الخبرات الغامضة من خلال اليقظة الواعية بدلًا من التفكير وضياع الوقت في التأمل الداخلي .

النفاذ للروح عبر القوة الخلاقة

دائما عندما نحاول فهم الكونيات ، فإننا نضع العلم في جانب والـدين في جانب آخر ، ولكن الحقيقة أن الاختلافات بينهما ليست إلى هذه الدرجة التي نتصورها ، فهناك العديد من العوامل المشتركة بين الجانبين ، بحيث يقوم كـل منهما بتفسير ما لا يستطيع الآخر تفسيره ، ويقومان باستكمال الحقـائق لبعـضها البعض .

فإذا نظرنا إلى العقل من منظور علم النفس سنجد أنه ينقسم إلى قسمين : الوعي واللاوعي ، وحتى نوضح الارتباط بين الديني والمفهوم الخاص بعلـم النفس سـنلجأ إلى المـصطلحات ، ومـا يـسميه علـم الـنفس بـالوعي يكـون المصطلح الديني له هو (النفس) ، أما اللاوعي فيـسمي (الـروح) ، وتعـبر كلمة الروح لنا عن تلك القوة المجهولة التـي تبـدو في أبـسط صـورها لـدي الجسيمات الإلكترونية ، وذلك المسمي يترادف مع الوعي ، وعلى الـرغم مـن انتشار الروح في كل أرجاء الكون ، إلا أنها في شخـصية الإنـسان تركـز عـلى الجانب الخص بما وراء الوعي أو العقل الباطن ، وبدون إدراكنا للوعي فهـي تدعي جميع وظائف الجسم مثل وظائف القلب وتنظيم سريان الدم .

في لحظة تكوين الجنين تبـدأ خليـة مفـردة في التكـوين مـن خـلال اتحاد الحيوان المنوي مع البويضة ، ويبدأ تكـوين الإنـسان عـلى هيئـة شيء في غايـة الصغر يقل حجمه عن رأس الدبوس ، والسؤال هو متي اتحدت كلتا الخليتين

لتكوّنا معًا تلك الخلية متناهية الصغر التي كوّنت الإنسان ؟ وفي لحظة الاتحاد هل كان له وجود ؟ وإذا كان الإنسان يتكون من جسم وعقل وروح ، .فكل ذلك لم يكن موجودًا في لحظة التكوين ، ففي تلك اللحظة لم يكن أي شيء قد اكتمل ، ولم يكن العقل موجودا نظرًا لاعتماد وجوده على وجود المخ .

فإذا لم يكن الإنسان موجودًا في تلك اللحظة فما الذي كان موجودًا بالفعل ؟ هناك إجابة وحيدة منطقية وهي وجود تلك القوة العظمي المجهولة أو (الروح الإلهية) ، وضرورة وجود هذا النوع من الوعي في تلك الخلية المجهرية والذي يتطور أثناء نمو الجنين مع بداية تكوين الأعضاء ، ووجود تلك الروح ضروري منذ اللحظة الأولى لانقسام تلك الخلية لقسمين ثم قسيمتهما ثانية ، حتى يصل عدد الخلايا إلى ٦٣ تريليون خلية خلال تسعة أشهر ، وتسيطر الروح على كل هذا العدد من الخلايا من أول خلية حتى آخر خلية .

و تظل الروح في رعايتها لأجسامنا طالما لا نتدخل في عملها ، فإذا حدث خلل في النظام الوظيفي للكبد أو القلب (ما لم يرتبط بسبب وراثي) نجد أن السبب هو تدخلنا في نظام عمله الطبيعي المرتبط بتلك القوة الداخلية ، ويرجع السبب في ذلك إلى سوء التفكير أو سوء رعاية الجسم أو سوء التعامل مع الانفعالات والمشاعر ، فإذا أحدث تدخل الإنسان هذا الخلل فإن تلك القوة الداخلية تعمل على إصلاح ذلك الخلل ، حيث تعمل القوة على جعل

الجسم سببا في شفاء مرضه وعلاجه ، وفي الباب الثاني ستتحدث بالتفصيل عن العملية والتي نسميها (العلاج الذاتي) .

ما هي النفس ؟

دار الجدال عبر قرون حول معني كلمة النفس ، وتؤكد لنا الكتب السماوية أن الله قد نفخ في أدم من روحه مما جعل لـه نفسًا حية ، ومن هذا المنطلق يعتبر البعض أن النفس كائن خفي مثل الشبح سيصعد إلى الجنة أو يهوي إلى الجحيم ، وتلك المعرفة تتسم بالبدائية ، فالنفس ليست مملوكًا ، ولكنها تعبر عن شخصيتك أو شكل من أشكال الوعي ، والنفس تترادف في المعني مع الشخصية باعتبار أن الوعي أحد أجزائها ، بذلك فهي لا تمثل مجرد شيء ينتقل إلى جسد الرضيع في لحظة تاريخية ، ولكنها شيء ما يختلط به نضجه بشكل متسلسل .

و يمكننا أن نعرف النفس على أنها هي ذلك التنظيم الفردي الموحد للخصائص الوراثية والتأثيرات البيئية ، ومن ذلك الخليط من تلك الخصائص تبدو لنا النتائج من خلال النماذج السلوكية التي نستطيع أن نحددها وننسبها للآخرين ، إذا تزايد سلوكنا أو تناقص فالوضع لا يتغير والحياة اليومية تستمر ، وذلك التماسك هو ما ندعوه بالشخصية .

وتمثل النفس مظهرًا للوعي يمكنه استنباط الأفكار واتخاذ القرارات واستخدام العقل ، فهو المظهر المتفرد للروح ، ولذلك فهو يختلف من شخص

لآخر ، فإذا كانت الروح هي المظهر الكوني للشخصية والتي تتماثل لدي الجميع ، فإن النفس تمثل إحساسنا بهويتنا وذاتنا الشخصية وهي تعبر عن نفسها من خلال كل شخص بصورة متفردة .

هناك نقطة أخرى وهي أن للنفس شكلًا ما تعبر به عن نفسها من خلال جسم الإنسان ، فنحن نستطيع التعرف على الآخرين من خلال معرفتنا بشكلهم وسماتهم الجسمية التي يعبرون لنا بها عن أنفسهم وإلا لما كان لديهم شخصية أو وجود ، فلكل مظهر من مظاهر الوعي شكل خاص .

وعلينا أن ندرك أن النفس والجسم لا يعملان بشكل منفصل ، فوظائف الأعضاء تعمل كوحدة فردية ، بينما ما يحدث هو تأثير الجزء على الكل ، فكل فكرة تخطر لنا لها استجابة فسيولوجية وقتية ، وبذلك فإن العلاقة بين النفس والجسد تبدو شديدة الارتباط ، فالجسد بالتأكيد يمثل جزءًا من شخصيتنا وهو الجزء الأكثر وضوحًا ، فلن تكون لدينا هوية ذاتية دون أن يكون هناك بالضرورة هوية جسمية ، وبالتأكيد تتأثر صورتنا الذاتية بشكل كبير بالظروف والأحوال الجسمية .

وتختلف مراحل تطور النفس أو الشخصية ، فمنها المراحل الأكثر تقدمًا ، ومنها المراحل المتأخرة وظيفيًا ، فلا يصل جميع البالغين من الناس إلى النضج الكامل ، فيظل البعض يعبر عن نفسه بشكل طفولي ، مما يدعونا لأن نصفهم بأنهم شخصيات مقيدة أو ذوو نفوس محدودة النمو ، وبعض الناس نجدهم

غير واعين أو مـدركين لطبيعـتهم وقـدراتهم ، فينـدفعون في الحيـاة لا إراديـا حسب الظرف ، مثل ما حدث مع الحيوان ، وهؤلاء لا يرتقون بـوعيهم عـن المستوي الحيواني ، ويظل البريق إلهي بداخلهم ساكنا طول حياتهم .

إن أعظم المهام الحياتية الواجبة على كل إنسان هو أن يعمل على زيادة الـوعي الذاتي وتحرير الذات من قيود الزمن الماضي ، فـنحن مـسئولون عـن زيـادة وعينـا بحقيقة كوننا جزءًا من الخلود ، وأن نبدأ في التعبـير عـن هـذا الـوعي مـن خـلال شخصياتنا ، فقط عندما يكون هناك مقياس للتجمع القائم بين الوعي واللاوعي ، ومظاهرها لدي الإنسان المستقل تتمثل في أن الإنسان يبدأ في بنـاء هويتـه الحقيقيـة باعتباره شخصًا ، ثم يصبح ممثلًا للنفس ، وفي تلـك اللحظـة يكـون الإنـسان قـد وصل إلى أقصي حالات اليقظة .

٣ - إعادة تنظيم العقل

كيف يمكن للعقل الواعي والعقل الباطن أن يتفاعلا مع بعضهما البعض ؟ وكيف يمكننا تنظيم تلك المفاهيم المتنوعة التي تحكم حياتنا ؟ وكيف نعيد تنظيم عقولنا حتى نتخلص من الأفكار السلبية حتى نصل إلى النجاح ؟

بالطبع تنطلق الروح من كلا المظهرين للعقل ، ولكنها تنفصل بشكل جزئي عن الإدراك الواعي وهو ما نسميه (بالحاجز الجسدي) الذي يمنعنا من الاتصال الكامل باللاوعي ، ولكن ذلك الحاجز قابل للاختراق ، والسبب أن النفس لا يمكنها العمل بشكل منفصل عن الروح ، ومظاهرها تمثل نتيجة التفاعل بين الجزأين ، ولعدم صلابة الحاجز الجسدي فإننا نتلقى رسائل من الذات الداخلية على شكل أحلام أو حدس بديهي .

و كما في الفصل السابق ، فالنفس هي المظهر الفردي للشخصية ؛ لأنها تمثل الجزء المنظم للأفكار التي تظهر في حياتنا أو التي تأتينا من الخارج ، وتنغرس تلك الأفكار في عقولنا الباطن ويقوم هو بحملها ، فالنفس تقوم بعملية التفكير ، كما يمكننا اعتبارها المظهر الذكورى للذات ؛ لأنها تستقي الأفكار من البيئة ثم تزرعها داخل العقل الباطن أو الروح ، والتي تمثل الجزء الأنثوي ؛ لأنها تستقبل الأفكار من العقل الواعي وتبدأ في حملها للخارج ، وبمثال أوضح تمثل الروح القرص الصلب (Hard desk) الذي يقوم

بتخزين معلومات النفس التي تمثل برامج (Software) ، وما ينتج عن تلك العملية يسمي بالتعبير الجسمي أو السلوك .

ما هو العقل ؟

على الرغم من استخدامنا لكلمة (العقل) على اعتبارها اسمًا ، إلا أنها لا تعبر عن شيء مادي بعينه ، فالعقل هو وظيفة أو عملية معنوية ، فهو مصطلح يطلق على نظام حركة الخلايا العصبية ونقاط الاشتباك العصبي والعمليات الكيميائية التي تحدث في المخ ، وهو عملية معالجة المعلومات ونشاطها في المخ ، فالعقل هو عملية التفاعل التي تحدث بين النفس والروح وهي عملية التفكير ، ولذلك فالعقل لا يرادف النفس ولكنه يمثل العامل المنظم للشخصية .

و لكن العقل يبدو كظاهرة مزاجية متغيرة تعتمد أساسًا على المثير الذي يصل إليها البيئة الخارجية أو الداخلية ، ومن أجل حدوث عملية التفكير يجب أن ينتقل الانطباع إلى النفس ، ونستقبله نحن من خلال إحدى حواسنا الخمس ، وتنتقل بذلك المعلومات مباشرة إلى الروح ، فكل ما نراه أو نسمعه أو نشمه يأتي إلينا على هيئة ذبذبة أو موجات تقوم الحواس بنقلها إلى العقل الذي يترجمها إلى شيء معين أو إحساس معين .

و بشكل علمي ، فالذي يحدث هو اشتعال بعض الخلايا العصبية في المخ حتى نصل إلى المستوي الحاسم للوعي ، والذي يكون السبب في أن يصبح الإنسان واعيا للذبذبات المحيطة ، وتقوم تلك الخلايا بتفسير تلك الذبذبات

إلى معانيها الموجودة في الذاكرة المخصصة لها ، إن كل جزء من أجزاء المخ يبدو على درجة من التغير الدائم ما تحدث تلك الومضات العصبية في مكان ما من المخ في حالة النوم ، وتكون الخلايا في حالة ثابتة من الاهتزاز ، وعندما تومض الخلايا العصبية على مستوي - حساس تحدث العمليات العصبية تحت نطاق الوعي وتتكون لدينا فكرة حول شيء ما ، ويمكننا القول بأن اتساع وطول الذبذبة في خلية ما وفي الشبكات العصبية تزداد عندما نكون على صلة بالمثير الذي يكون له صدي في تلك الذبذبة مما يجعلنا في حالة من الوعي بها ، والعقل ما هو إلا الاسم الذي نطلقه على ذلك النشاط الذي يحدث في خلايا المخ ، وهو يمثل نسبة من وعيك على مستوي حساس من التغير في وقت ما ، وعندما تكون نائمًا فإن مستوي ذبذبات المخ لا يرتفع عن هذا المستوي ، ولكنك مع ذلك تكون على دراية بكل شيء .

إن كل الخبرات التي تتعرض لها تنطبع بشكل أو بآخر في الخلايا الكهربية للمخ ، وهي تعد مخزن الذاكرة ، وفي كل لحظة تكون النفس على وعي بالمثير الذي ينشط ما وراء الوعي في النظام التخزيني ويعطي إشارة للشبكات العصبية بالمخ حتى تحدد نوع الخبرة ، فتصبح بذلك قادرًا على تفسير المعني الصحيح .

كيفية برمجة العقل

يمتلك العقل الواعي القدرة على التمييز بين الأفكار البناءة والأفكار الهدامة .

وتلك القدرة غالبًا ما نخطي استخدامها ولا نستغلها بحكمة ، فغالبًا ما يحدث ذلك مع العديد من الناس ممن يتقلبون المفاهيم السلبية التي تؤثر فيما بعد على حياتهم .

ولنبدأ معًا في إعادة صياغة العقل بالأفكار البناءة ، ونفحص كيفية اقتحام تلك المفاهيم السلبية لوعينا ، وفهمنا لذلك سيمكننا من إعادة تنظيم الروح مع المفاهيم التي نحتاج إليها في حياتنا وحذف المفاهيم السلبية التي تلقيناها بالفعل .

التفكير الاستقرائي

يحتوي العقل الوعي علي نوعين من العمليات العقلية هما الاستقراء والاستنتاج ، أما الجانب اللاوعي من العقل فيبدو أكثر تحديدًا ولا يتعامل إلا مع عملية واحدة وهي الاستنتاج ، وتلك الحقيقة لها أهمية كبرى في فهم كيفية عمل العقل ، نظرًا لأن تلك العمليات تتخذ أسلوبا مختلفا عن غيرها في العمل .

و التفكير الاستقرائي يمثل الوظيفة الوحيدة المميزة للعقل الواعي ، وهو مرتبط بعمليات التحليل والحكم والاختيار كما يحدث عند اختيارك لعدد من الأفكار المنفصلة ومقارنتها معًا ، ويشتمل هذا على عملية التفكير التي تعتبر وظيفة العقل الواعي ، فعند حضورك لمقابلة أو اجتماع - مثلًا - فإنك سوف تختار مكان جلوسك باستخدام التفكير الاستقرائي ، من خلال تحديد

الأماكن المحتملة وفحص الاحتمالات وتحليلها ثم اختيار موضع جلوسك الذي يتناسب مع معاييرك ، ذلك هو الاستقراء ، وهو يبدو وثيق الصلة بالتفكير .

كما يمكن أيضا للوظائف الاستنتاجية - والتي تبعد تماما عن التفكير - أن يستخدمها العقل الواعي ، ولكن تلك هي الطريقة الوحيدة المتاحة للعقل الباطن ، وتبدو تلك الحقيقة على درجة عالية من الأهمية عند إعادة برمجة العقل الباطن ، نظرًا لأن الاستنتاج لا يرتبط بالتفكير ، فهي تقبل ببساطة الأفكار أو المقدمة المنطقية التي تعرض عليها ، ثم تضع ذلك نتيجة لها ، ولا يهم أن تكون صائبة أو خاطئة بالنسبة للعقل الباطن الذي لا يهتم بذلك ، ويتضح لنا الدليل على أن العقل الباطن ووظائفه يعمل بشكل استنتاجي عبر التنويم المغناطيسي ، وفي مثل تلك الحالة من التغير للوعي يتحدث المنوم إلى العقل الباطن دون تدخل من الناحية الواعية المنطقية التي تكون قد تعطلت بشكل مؤقت ، وعلى أية حال فسوف نتحدث عن التنويم المغناطيسي وعلاقته بالعقل الباطن في الباب الثالث .

وحتى نقوم ببرمجة عقولنا لاستقبال المفاهيم الإيجابية ، يجب أن يكون لدينا فهم لكيفية عمل الروح أو العقل الباطن ، بصفة عامة تبدأ عملية الاستنتاج بمقدمة استهلالية ، ثم نصل بعدها إلى خلاصة الموضوع وهي الاستنتاج ، والمقدمة قد تكون عبارة صائبة أو خاطئة ، وإذا بدأ الحديث

بمقدمتين - نسمي أحداهما بالمقدمة الكبرى والأخرى بالمقدمة الصغرى - ثم أضفنا إليهما الخلاصة المستنتجة منهما سنصل إلى ما يعرف في المنطق باسم (القياس المنطقي) ، ويتغير الاستنتاج تبعًا لمصداقية المقدمة ، ولكن الأهم أن تعبر الخلاصة عن المعلومات الحقيقية الموجودة ،

مثال :

كل الأشجار لها جذور ← مقدمة كبرى

الزيتون من الأشجار ← مقدمة كبرى

شجر الزيتون له جذور ← الاستنتاج

فلا يوجد نمط للتفكير مرتبط بتلك العملية ، فما هي إلا استنتاج منطقي من خلال استقراء المعطيات الموجودة لدينا ، وذلك بالضبط هو أسلوب تفكير العقل الباطن .

عندما تتعامل النفس مع بعض المقدمات المعينة أو تتقبلها من بين الأخريات ، فهي تقوم بتحويلها إلى الروح التي تحدد الخلاصة وتواصل عملها من منطلق تلك الخلاصة ، سواء كانت المقدمات صحيحة أو خاطئة ، ونظرًا لأن الروح لا تقوى على التحكم على تلك المقدمات وتحديد مدي مصداقيتها واستبعادها إن لم تكن صحيحة ، فليس أمامها إذن سوى تقبلها ومحاولة تحسينها ، وإذا وضعت في عقلك الباطن بعض المقدمات غير

الصحيحة ، فإنها سوف تؤدي إلى نتائج غير صحيحة ، وإذا وضعت في العقل الباطن مقدمات سيئة أو هدامة ، فسوف تأتي النتائج ذات آثار مدمرة ، فعلينا أن نتذكر جيدًا أن الروح لا يمكنها أن تفكر ، فالتفكير يعتبر القدرة التي يقتص بها العقل الواعي ، مثال :

أصيب والدي بالسرطان	←	مقدمة كبري
أنا أشبه والدي جدًا	←	مقدمة صغري
سوف أموت بالسرطان	←	الاستنتاج
أمي تقول إنني فاشل	←	مقدمة كبري
أمي دائمًا علي حق	←	مقدمة صغري
أنا فاشل	←	الاستنتاج

وهكذا تتم برمجة المفاهيم السلبية في العقل الباطن - كما في المثالين - وليس هناك خيار أمام الباطن إلا التنفيذ مهما بلغت درجة الضرر ، ونظرًا لأهمية تلك الحقيقة أعود فأكرر أن الروح لا يمكنها التفكير في أفكارك ، فليس لديها القدرة علي التحليل أو التقويم ، ولكن كل ما تستطيعه هو تقبل أوامرك وتنفيذها سواء أكانت بناءة أو هدامة ، وهكذا يقودنا مرة أخري إلي أن التخطيط السليم للعقل يبدأ من تحسين مستوي الوعي .

وقد يصيبك العجب عندما تسأل كيف الروح التي لا تفكر ولا تميز بين

الأفكار أن ترشدك وتوجه حياتك ؟ قد يكون عليك أن تطلب منها العون أولًا ، وأن تنسجم معها ، وجيهـا فسوف تستجيب لـك ، فـالروح ليست بحاجـة لابتكار الحلول ، لأنها تمتلك كل الحلول في ذلك المخزن الهائـل للحكمـة التـي يسميها العالم النفسي (كارل يونج) باسم (العقل الباطني التراكمي) ، وعندما تصبح مستعدًا وتتعلم كيف تطلب ذلك ، فسوف تقوم الروح بإعطائك أفـضل الحلول علي هيئة رؤية أو حدس أو بصيرة بديهية .

وعند محاولة فهم كيفية عمل وظائف العقل يجب علينا الحذر بشأن الأفكار التي سوف ندخلها إلى العقل الباطن ، وعلينا التحلي بالفطنـة مـن أجـل مراقبـة النفس واستبعاد الأفكار السلبية التي تجتاحنا بشكل دائم ، وإذا كان لديك الآن عدد من المفاهيم السلبية في عقلك الباطن تعمل علي تدميرك ، فإن الباب القادم يحمل لك أساليب التغيير التي تـساعدك عـلي الـتخلص منهـا ، فـالقوة الهائلـة تكمن في داخلك أنت ، وعليك استغلالها لتـساعدك عـلي إعـادة صـياغة تلـك الأفكار ، وأن تبتكر لنفسك نمطًا للحياة كيفما تشاء ، وبالصورة التي ترغبها .

الباب الثاني

نحـو التغـيير

١ـ اقة التخيل

عن طاقة التخيل يقول الكاتب الإنجليزي الشهير (جورج برنارد شـو) : إن التخيل هو بداية الإبداع ، فإنك تتخيل ما تريده ، ثـم تنفـذ مـا تتخيلـه ، وأخيرًا فإنك تبدع ما تنفذه .

لقد استخدم عظماء العالم طاقة التخيـل لخلـق النجـاح في حيـاتهم ، فقـد أصبح كل منهم عظيمًا لأنه أمتلك الجرأة علي تخيل أحداث وإنجازات عظيمة ، لقد تخيلوا ما يريدون ، ثم قامت الطاقة الجبارة الكامنة بداخلهم بإعطاء هذه التخيلات القدرة علي الخروج إلي النور .

إن جميع ما يحدث في حياتك هو نتاج تخيلاتك أنت ، وهذا الدور الفعـال للتخيل يجعلنا أمام حقيقة واضحة ، هـي أن الـسبيل الأول لتحقيـق العظمـة والنجاح هو أن تتحكم في الصورة الجيدة لتخيلاتك ، حتى تصنع منهـا تلـك الطاقة الهائلة لتضعها في حيز التنفيذ ، فكل منا مسئول بشكل مبـاشر أو غـير مباشر عن مقدرات وأحـداث حياتـه ، وحتـى لـو قمـت بإلقـاء اللـوم عـلي الآخرين فبالطبع هناك ظروف خارجية مؤثرة تأتي من حولنا لعوامل خارجة عن سيطرتنا ، ولكن إذا تعرفنا علي الأسلوب الذي يعمل به العقل ، فـسنجد

أن هناك ارتباطًا قويًا بينه وبين ما يحدث في حياتنا .

فإذا استيقظنا ـ مثلًا ـ من النوم ذات صباح ولدينا شعور مسيطر بأن اليوم سيكون يومًا سيئًا ، فإن سوء الطالع سيقع حتمًا ، ذلك لأن أفكارنا تخرج إلى الكون على هيئة ذبذبات وتجذب لنا ما نفكر فيه تمامًا ، فمثلًا إذا كانت تحيطك المصاعب في معظم الأوقات فما هو الحل ؟ إن الحل هو أن تغير الصور التي في عقلك عن تلك المصاعب وتستبدلها بصور متفائلة وأكثر تفاعلًا مع الحياة .

إن التصور الخلاق هو أسلوب استخدام الخيال بشكل منظم لخلق ما نريد ، وفي الواقع فإن جميعنا يستخدم عقله . أحيانًا بشكل سلبي ، فالقلق يعتبر صورة خيالية ذات طاقة عالية ، والأفكار القلقة دائمًا ما تكون سلبية ومدمرة ، فكلما فكرت في أنك ستخسر فتق أنك سوف تخسر ، فربما تحدث لك أشياء عديدة سيئة مثل حادث سيارة أو خسارة مالية لأنك برمجت عقلك علي الصور السيئة ، ولأنك قد كونت في رأسك عدة أفكار سلبية عن حياتك وعن نفسك ، فأنت تتوقع بشكل آلي العديد من المشكلات والمصاعب وتستحضرها في واقع حياتك دون أن تشعر .

ومن هنا يمكننا القول إن التخيل هو مفتاح النجاح في الحب والعلاقات الشخصية والعمل والصحة والثقة بالنفس والتعبير عن تلك الثقة بشكل جيد ، وكل ما نحتاجه هو الوعي الجيد بما نقوم بإنتاجه أو إبداعه ، ومن ثم

تغيير الأسلوب الذي يتم به هذا الإنتاج إذا كان أسلوبًا سيئًا .

إن لكل فرد مفهومه الخاص عن نفسه ، والذي تتكون من خلاله الأفكار التي يتلقاها الفرد من أسرته وممن حوله في حياته الأولي ، ولسوء الحظ فإن أفكار معظم الناس تشتمل علي أفكار سلبية مثل الخوف وعدم الاستقرار والإحساس بالفشل والدونية ، وغيرها من الأفكار الهدامة ، لذا فعلينا أن نحلل الأسلوب الذي تقوم عليه أفكار العديد من الناس أثناء عملية النمو ، فهناك بعض المفاهيم المكررة التي كثيرًا ما نسمع المرضي يرددونها مثل : « أنا أشعر بالنقص » أو « لن أنجح أبدًا » أو « أنا غير قادر علي الحصول علي حياة جيدة » أو « أنا لست في مستوي ذكاء الآخرين » .

وبالطبع فإن جميع الناس عرضة لمثل هذه الأفكار السلبية أثناء عملية النمو ، فإنك تتذكر عبارات قالها لك أبواك من قبل مثل « إنك غبي » أو « أناني » أو « كسول متخلف » فبرغم أن قائل تلك العبارات يقصد من ورائها التحفيز والحث علي رفع الأداء في الدراسة أو العمل ، إلا أنها في الغالب تسبب الإحباط ، وتقلل من تقييم الفرد لذاته ، مما يسبب الشعور بعدم القدرة علي الأداء الجيد ، والفشل في التواصل مع الآخرين .

إن مستقبلك محدد بالأفكار التي تضطرم في عقلك ، فما تعتقد أنك هو فهو أنت بالفعل ، وبمعني آخر فإنك تستطيع أن تكون الشخص الذي تريده ، وهناك العديد من الناس مغرمون بالقول بأنهم واقعيون ، ثم يغلقون علي

أنفسهم أبواب ما يسمي بالعالم الواقعي ـ أو العالم الإحصائي ـ ويبعدون أنفسهم عن كل ما هو متعلق بهذا العالم ، ويعللون بعد ذلك ما يحدث لهم بأنه نتاج المصادفة العشوائية .

إننا مبرمجون علي ما يسمي بالإحصائيات مثل « من الصعب أن أحصل علي وظيفة هذه الأيام ؛ لأن معظم الشركات تفصل العمال » أو « تلك الحجرة المليئة بالمدخنين سيموت معظم من فيها بالسرطان » بالطبع قد تكون تلك حقائق ، لأن العالم الإحصائي يعتبر واقعًا ، لأن هناك من البشر من سيقوم بتنفيذ تلك الإحصائيات ، هناك الكثير من الناس ممن لا يملكون القدرة علي التحكم في حياتهم لأنهم لديهم القليل من المعرفة بشأن طاقات العقل ، وهؤلاء هم الضحايا البؤساء في حياتهم ، أما من يفكر بإيجابية ويتحكم في أفكاره الخاصة جدًا فإنه لا يحتاج إلي أن يضع نفسه في فخ الإحصائيات ، إن هذا الشخص يصبح في مكان أعلي وأبعد عن هفوات الحظ ، فالتحكم الجاد في العقل والمصاحب للاستخدام النشط للخيال يمكن أن يكون عاملًا قادرًا علي التحديد والاختيار في أي مسألة ، ما يجعله يملك القدرة على التغلب علي كل العقبات التي تقابل الفرد . ويتغلب علي الحظ السيئ .

فعندما تقوم بتحديد تخيلات للأشياء التي ترغب فيها فمن الأفضل لك أن تأخذ حذرك وألا تناقش تخيلاتك مع الأفراد الذين لا يشاركونك رؤاك

التخيلية ، فإن الشخص السلبي يستطيع تحطيم تخيلاتك ، مما يجعلك تشك في إمكانية حدوثها ، ويجب أن تعلم أن الحصول علي صورة خيالية نقية لما ترغب فيه يحتاج الكثير من الطاقة ، خاصة عندما يكون هناك الكثير مما يمكنه أن يعوق تخيلاتك ، ويجب عليك أن تعمل بجد كي تتغلب علي شكوكك بدون أن تسمح للأشخاص الذين لا يؤمنون بقوة عقلك بأن يؤثروا عليك ، فإن عدم الغموض هو القوة التي تشكل الواقع ، وهذا يعني أنك أزلت أي شك فيما يمكنك فعله أو فيما تخيلت أنك يمكنك فعله ، فإنه من المؤكد أن ذلك سوف يتحقق ، إن عليك أن تؤمن بما تتخيله بكل قوتك ، وألا تسمح لأحد بأن يحطم إيمانك بما يسمي بالإحصائيات الواقعية ، أو بأن يعدد لك الأسباب التي ستحول دون تحقيق ما تخيلت .

الخيال والإبداع

إن وصولك لتحقيق أهدافك في الحياة يعتمد علي استخدام القوة العظمي التي تكمن بداخلك ، ألا وهي الخيال ، فأنت عندما تتخيل صورًا في عقلك ـ سواء كانت جيدة أو سيئة ـ فإنك بالتالي تستحضر تأثيراتها الفيزيائية ، بشرط أن تكون أفكارك منطقية ، ولكن للأسف فإن نظم التعليم في مصر ـ شأنها الدول النامية ـ تقتل ملكة التخيل لدي الطلاب ، فهي تعطي الأولوية للحفظ والاستظهار ، مما يسبب ملل الطلاب ونفورهم من المدرسة أو الدراسة .

إذا كان لديك طفل واسع الخيال فلا تعتبر ذلك عيبًا ، وعليك أن تـدرك أن لديك طفلًا عبقريًـا بـالفطرة ؛ ذلـك لأن العبـاقرة هـم مـن ذوي الخيـال الواسع الذي تمت تنميته بشكل جيد ، فالخيال هو مصدر الإلهام لديهم ، وكما قال (الألبرت آينشتاين) « إن الخيال أكثر أهمية من المعرفة » ، وقـد أشـار إلي أن معظم أفكاره كانت تأتي له في أحلام اليقظة و في خيالاته لا في أثناء تطبيقه للنظريات العقلية ، ذلك لأن الإبداع يعتمد علي الخيال ، فالإبداع هو القـدرة علي النظر إلي الأشياء من زوايا جديدة ومختلفة ، وهذا يؤكد أننا لـو أردنـا أن نكون مبدعين فإن علينا تنميـة القـدرة عـلي التخيـل مـن أجـل الوصـول إلي الإبداع .

إن الفنانين والأدباء والموسيقيين يبدون لنا وكأنهم مولودون بقدرة تخيلية عالية ، ولكن هذه الأشياء يمكن تعليمها لأي فرد ، وكل منا لديه درجة مـن درجات القدرة علي التخيل ، فإنك إن لم تكن ليدك قدرة التخيل لما استطعت العودة إلي منزلك ، لأنك تكملك في داخلك صورة لشكل منزلـك والـشارع الواقع فيه والشوارع المؤدية إليه ، وإن لم تكـن لـديك صـورة للنـاس تعـيش معهم فإنك لن تتعرف علـيهم إذا رأيـتهم ، إن الـصور العقليـة التـي لـديك تتوافق مع الصور التي تتراءى أمامك .

التصوير العقلي

والتصوير العقلي هو أحد الوسائل التي يستعين بها الأطباء في العلاجات

النفسية ، فهناك بعض الأطباء النفسانيين قد استخدموا التخيل كوسيلة للعلاج من مرض الخوف (الفوبيا) ، فالفوبيا هي سلوك درب الإنسان نفسه عليه ، وليس نتيجة تراكمات حسية منذ الطفولة كما يري البعض ، إذن من الممكن للفرد أن يدرب نفسه علي التخلص منه من خلال القيام بتنمية اتجاه معاكس لما يخاف منه لديه ، ولقد أكد علماء النفس فكرة تعليم المرضي بالفوبيا كيفية الاسترخاء في حضور الشيء الذي لا يخاف منه ، ثم الاسترخاء في حضور الشيء إلى يخاف منه ، ولصعوبة وضع هذا الشيء دائمًا أمام المريض - مثل فوبيا ركوب الطائرات ، فإن الطبيب يلجأ إلي جعل المريض يستحضر صورة الشيء الذي يخاف منه في خياله أثناء الاسترخاء ، وقد نجح هذا الأسلوب ، وفي خلال عدد من الجلسات يستطيع المريض التغلب علي مخاوفه بسهولة ، وهذا الأسلوب يطلق عليه المعالجون اسم (التخلص من الحساسية بشكل منتظم) ، وحاليًا يستخدم التخيل علي نطاق أوسع في العلاجات النفسانية الحديثة ، وقد أظهر فعالية كبيرة في مساعدة المرضي علي التعامل مع مشكلاتهم وأزماتهم .

التصوير العقلي والرياضة

يستخدم الكثير من المدربين الآن أسلوب التصور العقلي كجزء مهم من نظام التدريب للاعبين - خصوصًا في ألعاب القوي ، فقد أشار أحد مدربي ألعاب القوي في الولايات المتحدة إلي أنه استخدم التصور العقلي مع لاعبي

الأولمبياد كي يحثهم علي تحسين أدائهم في اللعب ، وأوضح أن المفتاح هو ن تتصور ما تحتاجه بوضوح لتشعر بأنك بالفعل في الموقف نفسه ، وفي الواقع فإن الجهاز العصبي المركزي لا يستطيع التمييز بين الموقف المتخيل والموقف الفعلي إذا كان التصور عميقًا وقويًا ، وبذلك يصبح الأداء الفعلي للموقف عقب عملية التصور العقلي كتطبيق لما تم اكتماله في الخيال .

علاقة العقل بالجسم

لا يستطيع العقل الباطن - كما قلت من قبل - أن يفرق بين الحدث الفعلي والحدث الذي تم تخيله بشكل قوي ، وقد أثبت علماء التشريح أن هناك اتصالًا بين جزء من المخ باختزان الصور وبين النظام العصبي الحركي الذي يتحكم في النشاط اللاإرادي مثل نبضات القلب والتنفس وضغط الدم ، كما توجد اتصالات بين النظام العصبي الحركي والغدد ، وهذا معناه أن الصور التي داخل عقولنا لها تأثير قوي علي كل خلية في الجسد ، ومن هنا ينجح الخيال .

إن طبيعة نشاط التفكير تحدد أوتوماتيكيًا طبيعة النشاط الجسدي ، فعندما نفكر مثلًا في أفكار ثارية بشكل مكثف فإننا نحفز عضلاتنا وغددنا بشكل مستمر ، وعندما نكرر الأفكار الهدامة والمحبطة فإنها تترك انطباعًا علي أنسجة الجسم ، مما يؤدي لارتخاء العضلات والأنسجة بشكل سيء .

وبفهمنا لهذا الارتباط بين العقل والجسد نستطيع تحسين الأداء الجسدي

لدينا من خلال التخيلات الجيدة للأفكار الإيجابية .

والعقل الباطن يعرف عنك كل شيء ، وإذا أعطيته الفرصة فسوف يقوم برعايتك فهو لا ينام أبدًا ، لأنه إذا نام في ليلة فثق أنه لن يطلع عليك الصباح ، فالعقل الباطن هو الذي يشرف علي جميع عمليات جسمك الداخلية من التنفس والهضم والدورة الدموية وغيرها .

وكل ما عليك هو أن تخبر عقلك الباطن بما تريد وسيقوم هو بتفيذه ، وللأسف هناك الكثير من الناس يقومون بإقلاق العقل الباطن بدلًا من حثه علي العمل الإيجابي ، وهذا يرسل له طاقة سلبية ، وينتهي به الحال إلي رسم صورة في مخيلتك بأنك لم تتمكن من الحصول علي النتائج التي ترغبها ، وقد تزيد من هذه الطاقات السلبية إذا ما تمنيت لو كان لديك شيء ما غير موجود أو أنك كنت شخصًا آخر ، ومن ثم تزداد صورتك عن ذاتك سوءًا ، إذ إنك بذلك تداوم علي إرسال رسائل لعقلك الباطن ، ولكنها رسائل سلبية تؤخر تحقيق ما تريد وربما يوقفه ، فالعقل الباطن ما هو إلا أرض خصبة تنبت ما تزرعه أنت فيها .

التصور العقلي الإيجابي

التصور العقلي أسلوب نقلي نستخدمه للحصول علي ما نرغبه مثل الحب والثراء والثقة بالنفس أو غير ذلك ، والتخيل أسلوب جيد جدًا لتحويل حياتك ، ولكن هناك قواعد تحدده وتضبط استخدامه ، وتلك القواعد تأخذ

شكل خطوات نستطيع من خلالها للتصور العقلي الخلاق .

وأول خطوة هي أن تجد المكان المناسب للاسترخاء التام دون أي إزعاج ؛ لأن العقل الباطن يكون في أفضل حالاته عند الاسترخاء ، وكلما أمعنت في الاسترخاء كلما كان التصور العقلي أسهل وأكثر فعالية ، بالطبع لا يصلح الاسترخاء والتخيل أمام التلفاز أو عند وجود ضوضاء في المكان من حولك ، حتى وإن اضطرك الأمر أن تمارس التخيل في الحمام .

أ ـ تعامل معه بشكل إيجابي

عليك قبل أن تبدأ في التخيل أن تحدد ما تريده بوضوح ، فمثلًا إذا كنت ترغب في زيادة وزنك فلا تقل « لن أكون نحيفًا » فهذا يؤكد إحساسك بأنك نحيف بالفعل ، قد تكون تلك هي الحقيقة ولكن لا تعمقها في داخلك ، ولكن قل « أريد أن يصبح وزني أكثر في فترة قياسية » وإذا كانت أشياء محددة ترغب في تحقيقها في وقت معين فعليك أن تحدد لك الوقت ، كأن تقول : « أريد أن أشتري سيارة في نهاية العام الحالي » ، أي أن تحدد وقتًا معينًا أو برنامجًا زمنيًا ، كأن تقول : « أريد أن يزيد وزني ثلاثة كيلو جرامًا في كل شهر » .

ويمكنك أن تكتب أهدافك علي بطاقات تثبتها بجوار سريرك أو علي مرآة الحمام أو في تابلوه السيارة حتى تراها بشكل دوري ، لأن هذا يجعل العقل الباطن يتذكرها باستمرار ، ويرجح أن تضعها بجوار السرير حتى تكون آخر ما تراه عينك قبل النوم ، فهذا يحفز العقل الباطن علي التفكير فيها أثناء النوم .

ب ـ اجعل التصور العقلي منطقيًا

إذا كانت الرسالة التي تدخلها لعقلك الباطن منطقية فسوف يعمل علي تحقيقها ، وتذكر أننا لا نعني بكونها منطقية أن تكون حقيقة ، فإذا أخبر الوالدان طفلهما أنه متأخر دراسيًا وليس في مهارة أخته ـ وذلك من أجل تحفيزه ـ قد لا يكون ذلك حقيقيًا ولكنه يكون منطقيًا يقبله العقل الباطن لأن أقوال الآباء مصدقة لدي أبنائهم ، فإذا قبل لك شيء ووجده عقلك الباطن منطقيًا فسوف يقره كحقيقة واقعة .

وعلي الجانب الآخر ، إذا كانت الرسالة غير منطقية ، فإن العقل الواعي لن يقبلها بسهولة ، ومن ثم لن تعبر الحاجز إلي العقل الباطن ، أي أنه إذا لم يقتنع العقل الواعي بصورة ما فلن يتقبلها العقل الباطن أيضًا ، فإذا أردت كسب المال مثلًا فلا تقل : « سأكتب مليون جنيه قبل حلول الصيف القادم ، لأن هذا غير منطقي إلا إذا كنت من رجال المال ، فلن يقبله العقل الباطن ولن تفلح في إقناعه بذلك .

جـ ـ كن محددًا

كلما كانت تفاصيل الحدث أكثر وضوحًا في مخيلتك ، كلما استطاع العقل الباطن أن ينفذ التخيل بشكل أيسر ، فالعقل الباطن محدد في تفاصيله يريد الحصول علي أشياء دقيقة ، وهذا ليس من السهل تحقيقه ، ولكن خذ الوقت الكافي كي تفكر في كل تفاصيل الصورة العقلية التي تريد صنعها ، فإذا كنت

تبحث عن وظيفة فإنك لن تستطيع تخيل وصف الشركة التي سوف تعمل بها أو المبني الذي تقع فيه ، ولكن تخيل شعورك وأنت تسير في أروقة الشركة موزعًا ابتسامتك علي الزملاء في عملك الجديد .

يجب علينا أن نكون حذرين في التعامل مع القوانين الكونية ، فاستخدام القوي العقلية وطاقة التخيل معناه استحضار كل قوي الكون للاستعانة بها في تحقيق رغباتك ، وهذه القوي في غاية التأثير ، وقد تسبب مشكلات إذا أخطأت استخدامها ، فمن يستخدم هذه القوي بشكل سلبي فإنه يؤدي بنفسه إلي الفشل وسوء الحظ ، فمن يسبب الأذى للآخرين فإنه بذلك يؤذي نفسه ، لأننا كلنا نحيا في عالم واحد ، وكل ما به يؤثر علينا كما يؤثر علي الآخرين ، فكلنا سمعنا عن « السحر الأسود » الذي كان يستخدم القوي العقلية في إيذاء الناس ، ولكننا نستطيع أن نسمي التصور العقلي الإيجابي « السحر الأبيض » لأنه يعمل وفق نفس المبدأ ولكن دون الرغبة في إيذاء الآخرين ، فمثلًا إذا كنت تريد شراء منزل جديد ، فربما ترغب في منزل يشبه منزل صديق لك ، لكن لا تتخيل أنك تشتريه نفسه ، وإذا كنت تريد الحصول علي المال فلا تتخيل أنك تحصل عليه من شخص معين ، ولكن دع وسيلة تحقيق ذلك لروحك حتى تختار الوسيلة المناسبة لها .

د ـ خذ الوقت الكافي

تري كم من الوقت يلزمك لاستكمال تخيلاتك ؟ هذه مسألة نسبية

تختلف من إنسان لآخر وفقًا لقدراته وتركيزه ، وكذلك وفقًا لطبيعة الموضوع المراد تخيله .

بالطبع إذا كنت تحاول تغيير مشاعر النقص التي طالما عانيت منها ، فإن ذلك سوف يستغرق وقتًا طويلًا ، فإن خمس دقائق من التخيل والتأمل لن تزيل آثار عشرين عامًا من التفكير السلبي .

يقول بعض الأخصائيين النفسيين أن الأمر يلزمه ثلاثون ثانية كحد أدني - وهي نفس مدة الإعلان التليفزيوني - لكنهم أشاروا أيضًا إلي أن الإنسان يحتاج إلي واحد وعشرين يومًا كي يغير عادة ، الأمر مشابه لهذا ، حيث تصبح القدرة علي التخيل أقوي من خلال التكرار .

إن المشاعر والعواطف تؤثر بشكل عميق علي كمية الوقت الذي تستغرقه للحصول علي فكرة في العقل الباطن ، فعندما يقال لك كلام ما له أثر عاطفي فإنه يندفع إلي عقلك الباطن في لحظة قوله ، فمثلًا الأب لأبنه أو المعلم لتلميذه : « إنك غبي » فإن هذه الفكرة تخترق عقله الباطن في التو ، أما عند محاولة الشخص أن يغير هذه الفكرة بداخله ، فإن مشاعره أثناء التغيير تكون مختلفة عما كانت عليه أثناء تلقيه لهذه العبارة ، ومن ثم يستغرق التغيير وقتًا ، ويتطلب تكرارًا لمفهوم مضاد لما تلقاه .

هـ - مارس الاستثمار

عليك أن تستغل عنصرًا حيويًا في التخيل ، ألا وهو المشاعر الكامنة خلفة ، فكلما حصلت علي مشاعر من خلال تخيلاتك ، فكلما زاد اقتناع العقل الباطن بواقعية هذا التخيل وأنه يحدث فعلًا لك ، فعليك أن تتصرف وكأن ما تتخيله يحدث فعلًا لك ، ودع جسدك يستشعر ما يحدث لـه ، فمـثلًا إذا كنـت تحلـم بزيادة وزنك ، فاستشعر السعادة التي سوف تجتاحك عندما تـري نفـسك في المرآة وقد امتلأ جسمك عما كان ، واستمتع لعبارات التهنئة التي سيخبرك بها الناس عن تحسن صحتك ـ لاحظ أن مجتمعنا الـشرقي يـربط بالـسمنة ـ وأن وجهك أصبح ممتلئًا ومتوردًا ، وأعود فأكرر أن العقل الباطن لا يفرق بين مـا يحدث فعلًا وما تتخيله بقوة ، وذلك سيجعل ما تحلم به يتحقق سريعًا .

و - ضع الجانب الجسدي في الاعتبار

عندما تخبر عقلك الباطن برغبتك في تحقيق شيء معين ، فعليك أن تتخـذ الإجراءات المادية لتحقيقه ، فإذا كنت تريد وظيفة جديدة فعليـك أن تبـدأ في البحث عن إعلانات الوظائف الشاغرة في الجرائد ، أو بسؤال من تـري أنهـم قد يساعدونك في إيجادها ، فإنـك إن لم تفعـل ذلـك فـإن هـذا سيعمل عـلي إرسال رسالة مزدوجة ومتناقضة وغـير واقعيـة إلي عقلـك البـاطن ، وتلـك الرسالة ستعوقه عن العمل .

ز ـ التركيز يحقق رغباتك

يجب أن تركز في ما تتخيله كي تستطيع تحقيقه ، وهذا يعتبر حماية لتخيلاتك ، فأي شيء نتخيله لن يتحقق أوتوماتيكيًا ، فإذا تحقق فسوف نأسف علي الأفكار السلبية التي قد تكون ألحقت الضرر بنا وبالآخرين ، فعندما لا يتم شيء كما هو متوقع أو محسوب أو مرتب له ، فإننا بالتالي ندخل في التفكير السلبي ، فمثلًا : إذا لم يعد الزوج إلي المنزل في الميعاد المحدد فإن الزوجة تقلق قبل أي شيء وتبدأ في تخيل أشياء سيئة ، وبذلك فإننا نستهلك معظم الوقت في التفكير في الشيء السيء وليس في الأشياء الجيدة ، وهذا يبعث طاقات سلبية في داخل الفرد ، وبالرغم من أنها قد لا تسهم في خلق الموقف بالفعل ، ولكنها قطعًا لا تساعد في فعل أي شيء ، والتصرف الأنسب هنا هو الهدوء وتخيل الشخص ـ مثلًا ـ في هالة من الضوء الأبيض تحيط به وتحميه من الأشياء السيئة التي يتعرض لها ، وهذا الأسلوب من الأساليب القديمة لما وراء الطبيعة للحماية النفسية وعزل الإنسان عن الأفكار السيئة والقوي الشريرة ، ثم تخيل الزوج وهو يدخل من الباب مبتسمًا .

إن التركيز الشديد ضروري ومهم للحصول علي ما نتخيله ، وكلما ازدادت القدرة علي التركيز كلما تحققت التخيلات فالتركيز قدرة يمكن تنميتها وتعلمها كأي مهارة أخري ، كما أن تدريب العقل يومًا بعد يوم للتركيز علي خيال معين هو أسلوب جيد ومثمر لتنمية القدرة علي التركيز .

خلاصة القول

إن التخيل هو مفتاح الإبداع والتغيير في حياتنا وشخصياتنا ، وليس الإيمان وحده هو الذي يجعل الأشياء ممكنة ، ولكن الخيال ، فإذا تخيلت شيئًا ما ، فإنك تستطيع أن تحصل عليه ، ولكن بشرط أن يكون منطقيًا ، فبتخيلك لشيء ما ـ سواء كان طيبًا أم سيئًا ـ فإنك تتسبب في وجوده في العالم المادي ، وسواء فكرت في أنك قادر علي الفعل أو غير قادر فأنت علي حق ، أو بمعني أخر فإنك إذا بحثت عن الحدود ، فسوف تقف عند تلك الحدود .

٢ ـ تدفق الوعي وتحقيق الثراء

الأحلام هي بذور الحقيقة ، فقد تكون ظروفك غير ملائمة ولكنها لن تظل كثيرًا إذا ما حددت لنفسك اتجاهًا مثاليًا وهدفنا تناضل من أجل الوصول إليه ، ثم محاولة الحفاظ عليه .

يعتقد معظم الناس أن الثراء هو النتيجة الطبيعية للعمل الشاق المتواصل مع الادخار علي مدار السنوات ، بينما يعتقد البعض الآخر أن الثراء يحدث من (مثيرات الثراء) كميراث مفاجئ أو جائزة كبيرة أو غير ذلك ، ولكن كلا النظريتين مخطئتان ، فقد أثبتت التجربة أن الكثير من الناس الذين أمضوا فترة كبيرة من أعمارهم في العمل الشاق الادخار قدرًا ضئيلًا من الثراء ، ولكنهم لم يستمتعوا بحياتهم ، كما أن النظرية الثانية تكون مستحيلة التحقق ، فالسماء لا تمطر ذهبًا ، وإن حدث ذلك فإنه لا يحدث مع من ينتظره .

وإعادة صياغة أفكارك تجاه المال سوف تساعد في جذب المال إليك بأسرع مما تتوقع ، بدلًا من مواصلة العمل لمدة اثنتي عشرة ساعة في اليوم مع التقشف لتوفير كل قرش ، والطريق إلي الثراء يتطلب أفكارًا إيجابية وقوية ، وأن تظل تلك الأفكار في ذهنك بصفة دائمة حتى يتحقق لك المزيد من المال في حياتك ، والثراء التراكمي ينتج عن التصرف السليم وليس العمل المضني ، وبذلك عليك أن تغير أسلوبك في العمل والتفكير حتى تصل إلي الثراء .

وإحساسك الداخلي بالمال هو الذي سيحدد إذا ما كنت ستحصل عليه أو لا ؛ لأن ذلك هو الذي يسترعي انتباهك ويبدو عليك من خلال حياتك ، أما إذا ركزت اهتمامك علي نقص المال والخوف من الفقر فإن ذلك سيجعل الأمر يزداد سوءًا ، وسيصبح الفقر واقعًا حقيقيًا في حياتك ، فكل أنواع الثراء الإنساني يرجع إلي العقل البشري ، فكل من يشعر باستحقاق حصوله علي المال فسوف يحصل عليه .

ومن الطرائف الشائعة عن المال عدم وجود ما يكفي منه لكل شخص ، وقد يبدو الأمر سخيفًا ، لأن هناك الترليونات من مختلف العملات في البنوك وخزانات الدول يغطي لكل شخص نصيبًا عادلًا إذا تم تقسيمه ، ولكن الإنسان بطبعه تواق لما ليس في بداية ، أو كما قال رسول الله (صلي الله عليه وسلم) : « لو أن لابن آدم مثل جبل ذهبًا لأحب إليه ثان » .

وعليك أن تتجنب الوقوع في الموقف السلبي بشعورك بالاستياء أو الكراهية تجاه الشخص الثري الذي يجمع المزيد ليزيد من ثروته ، فإذا شعرت بالكراهية تجاه هذا الشخص فإنك ستشعر بذات الشعور إذا وصلت إلي الثراء تجاه ذاتك ، ولكن ركز على الجانب الإيجابي ، فذلك سوف يساعدك علي رفع مستوي وعي الآخرين باعتبارك مثالًا يحتذي به ، بأن تقول مثلًا " « انظروا لي ، أنا لم أولد ثريًا ، ولكنني أصبحت كذلك من خلال تغيير أسلوب تفكيري ، ويمكنكم أن تحققوا الثراء لأنفسكم إذا فعلتم ذلك » ، وتذكر أن

المال الذي تجنيه سيحقق الثراء لغيرك من الذين تشتري منهم أو تتعامل معهم تعاملًا ماليًا .

أنت تستحق أن تكون ثريًا

قبل الوصول إلي الثراء فإن عليك أن تؤمن بأنك جديد بالثراء ، فمن المستحيل أن تقنع عقلك الباطن بأن يجلب لك المال إذا كانت لديك القناعة بأنك لا تستحقه ، ولقد سمعنا الكثير من القصص عن بعض من كانت لديهم القدرة على جمع الثروة ولكنهم لم يحافظوا عليها ، والسبب أن هؤلاء لا يشعرون بطعم النجاح لأنهم لا يعتقدون أنهم يستحقون الثروة ، ما يدفعهم إلي تدمير أنفسهم بمجرد الحصول عليها ، في بعض الأحيان لا يتعلق الأمر بالخوف من النجاح ، ولكن الخوف من الفشل هو الذي يمنع الناس من الوصول إلي الثراء ، فقد يواصل الإنسان طريقة بشكل جيد حتى ينجح في جمع المال ، ثم يبدأ الإحساس بالقلق فيقول : « إنني أحصل على المال الآن ولكن ، إلي متى سيظل ذلك ؟ وماذا لو فقدت جميع ما ملك ؟ وماذا لو انهارت أسهمي في البورصة ؟ أو ماذا لو فقدت وظيفتي ؟ .. إلخ » ، برغم أن الحرص واجب ، وبرغم أهمية الحرص على ما لديك حتى تكون في أفضل الأحوال ، مثل متابعة توقف العمل في الشركة لفترة ، إلا أنه يجب عليك أن تتخلص من تلك الأفكار السيئة باللجوء إلي الإثباتات الإيجابية ، كأن تقول - مثلًا - في نفسك باستمرار إنك جدير بالثراء ، أو أنك مستحق للنجاح ،

وبمجرد التفكير في تلك الأفكار فسوف تجد أنها بدأت تتخلل لتصل إلي وعيك ومنه إلي عقلك الباطن ، ثم سرعان ما تبدأ في اتخاذ الخطوات الجريئة نحو الوصول إلي الثراء .

الشعور بالفقر

قبل أن نتطرق إلي استخدام التأكيدات التي تحقق لك الرخاء من خلال الوعي ، علينا أن ننظر إلي بعض الحالات السلبية التي قد تحدث لك بخصوص المال ، وذلك من أجل ضرورة التخلص منها قبل اتخاذ أية خطوة علي طريق التقدم ، والآن دعني أسألك ما الذي كان يقوله لك والداك عن المال ، وما هو موقفهما تجاهه ؟ وهل أخبراك من قبل أنك قد تكون قادرًا على الحصول عليه إذا رغبت في ذلك ؟ أم أنهما قالا لك إنك لن تستطيع ذلك ؟ لقد اعتادت المرأة في مجتمعاتنا الشرقية على أن يقال لها إنها ليست في حاجة للحصول علي المال لأن زوجها هو الذي سيتولى الإنفاق عليها .

ومن أفضل التمرينات التي تستخدم للبدء في التنفيذ أن تكتب في ورقة كل الأشياء السلبية التي تتذكر أنك تلقيتها من الوالدين والأقارب والأصدقاء والزملاء والمعلمين والتي تتعلق بالمال ، توقف لمدة دقيقة قبل أن تقرأ أي شيء آخر حتى تستكمل هذا التمرين ، فمن المهم أن تأخذ وقتًا كافيًا لتنفيذ ذلك ؛ لأن هذا سيساعدك على اكتشاف نوع المفاهيم والمبادئ التي يعمل من خلالها عقلك الباطن والتي تتعلق بالمال ، وعند اكتشافك لها

يمكنك البدء في التخلص منها ، ويمكنك أيضًا أن تكون قد برمجت عقلك الباطن على العديد من الأفكار السلبية تجاه المال ، كأن تقول لنفسك إنك لست جديرًا بالحصول على الثروة لأنك ...

- ما زلت صغيرًا ، أو اصبحت كبيرًا جدًا .

- تزوجت مبكرًا وعلى عاتقك المثير من المسئوليات .

- لم يحصل والداك على الثروة ، لا فأنت ايضًا لن تحصل عليها .

- لا تملك المهارات الكافية .

- لم تحصل على قدر كافٍ من التعليم .

- ارتبطت بوظيفة صغيرة ى تقدم لك اجرًا كبيرًا ، ولا تمتلك القدرة على تغيير (الكارير) .

- تركت نفسك عرضة لتراكم الديون حتى أصبحت تشعر انك لن تستطيع التخلص منها أبدًا .

- لا يمكنك أن تكون متدينًا وحريصًا على جمع المال في ذات الوقت .

- لا يمكنني الحصول على المال لكوني انثي .

- لا يمكنني الحصول على المال لكوني متزوجة .

- يعوزني الذكاء الكافي لأصبح نم رجال / سيدات الأعمال .

إذا ما واتتك مثل هذه الأفكار فسوف تشعر بالإحباط وعدم القدرة على إحراز المزيد من المال ، وبالرغم نم أن ملايين البشر يسعون من أجل الحصول على المال والأمان المادي للمستقبل ، إلا أنهم يفشلون بسبب استخدام هذا النمط من التفكير ، فقد جربوا كل السبل ، ولكنهم لم يجربوا أن يغيروا أسلوبهم في التفكير ، والذي يعتبر الشيء الوحيد القادر علي تحقيق التغييرات المنشودة .

إن قوة التفكير هي القوة الوحيدة التي تستطيع إعلان سيطرتك عليها دون منازع ، فعندما تطرأ في ذهنك فكرة محددة وقوية يمكنها فعلًا تحقيق تغيير بيولوجي وكيميائي في المخ ، وسرعان ما تتم برمجة المخ علي الفشل أو الهزيمة ، فالأفكار تمثل الأشياء ، وهي ذات واقع كهرومغناطيسي ويمكنها ابتكار نسخة مطابقة لها في العالم الخارجي ، فإذا قمت بتغيير أفكارك فحتمًا سوف تتغير أحوالك ، وذلك هو قانون الطبيعة ، لذلك عليك الآن أن تبدأ في الحذر تجاه أفكارك ولا تعاود القول لنفسك : « لا يمكنني أن أقوم بذلك » ، ولكن عليك أن تقول : « سوف أقوم بذلك وسوف أخطط له الآن » .

وعلى سبيل المثال ، إذا كنت ترغب في القيام برحلة إلي أوروبا ، فلا تفسد الفكرة بتفكيرك الدائم في عدم قدرتك على القيام بها ، ولكن بدلًا من ذلك عليك أن تحفز نفسك قائلًا إنك تعمل الآن من أجل زيارتك لأوروبا ،

وعندئذ حاول جمع الصور والأشياء التي سوف تراها في أوروبا حسب رغبتك ، وضع لها عنوانًا مثل (رحلتي لأوروبا) ومن وقت لآخر قم بإضافة عنصر جديد حتى تشعر بأن الفكرة ممكنة وحتى تشعر أنها واقع ملموس ، وسوف يعمل عقلك الباطن على جمع المال اللازم لتلك الرحلة وسوف يتبع عقلك الواعي الأفكار التي سيفرزها العقل الباطن .

إن النجاح هو المفهوم الأكثر قوة من مفهوم الفشل ، وكما يحتاج الإنسان إلي طاقة للعبوس والتجهم أكبر من الطاقة اللازمة للابتسام ، فهو أيضًا يحتاج لطاقة أكبر ليفشل عن الطاقة اللازمة للنجاح ؛ لأن الفشل يحتاج إلي طاقة مركزة حتى تقنع نفسك بالأفكار السلبية ، وتذكر أنه عند تطور الرخاء الناتج عن الوعي لن تكون مطالبًا بمواجهة الأفكار السلبية فحسب ، ولكنك ستتكلف أيضًا مواجهة الآخرين، وقد يقدم لك والداك أو صديقك المقرب سببًا وجيهًا لعدم قدرتك على النجاح ، أو عدم قدرتك على السفر لأوروبا مثلًا ، خاصة إذا كان لديهم شك في محاولة التغيير التي قد يكون لها صدي من الناحية المادية ، أو أن تكون متقدمًا عليهم ، فقد يعطونك تعليقات على غرار « قد يبدو هذا النوع من التفكير الإيجابي بسيطًا وقد لا ينجح في الغالب » أو « إنه من الجنون أن تفكر في ذلك » تجاهل تلك التعليقات واستمر في الاهتمام بالتأكيدات التي ذكرناها ، واعمل في صمت كي تستكمل أهدافك دون أن تضطر إلي استخدام طاقتك وإهدارها في إقناع غير المقتنعين ؛ والأمر لا يبدو

سهلًا بأن تكون إيجابيًا وسط من يشكون مـن سـلبياتهم واضـطراباتهم ، فـلا تستمع إليهم ، وهناك خدعة عقلية بسيطة يمكنك أن تلجأ إليها عندما يحاول الآخرون أن يقدموا إليك أفكارًا سلبية ، أو حتى عندما تجد نفـسك واقعًـا في استخدام عبارات سلبية عـن طريـق الخطـأ ، ففـي تلـك اللحظـة عليـك أن تستبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية في داخل ذهنك .

حدد أهدافك

وأولي الخطوات في برنامجك هي تحديد الأهداف ، فإن اتخـذت القـرار أن تكون غنيًا فأنت بذلك قد قطعت شوطًا كبيرًا في طريقك نحو الثراء ، ولكـن عليك قبل السعي لتحقيق الثراء أن تحـدد مـا تريـده مـن الثـراء ، فيجـب ألا يكون المال هدفًا في حد ذاته ؛ فما هو إلا حفنة من الـورق ، فالنـاس غالبًـا مـا يبحثون عن المال من أجل ما يريدون شراءه بهذا المال .

فعندما تطرأ لديك فكرة قوية تعبر عن قصدك لجمع المال يمكنـك البـدء في التركيز على جمع الكم الكافي الذي تحتاجه لتحقيق رغباتك ، وعنـد تحديـد تأكيداتك الخاصة لا تطلب المال الذي يكفي لنفقات المعيشة ، ولكـن أطمـح إلي المال الذي يكفيك للاستمتاع بالحياة مثل الـسفر أو اسـتكمال الدراسـات العليا أو شراء منزل أوسع أو غير ذلك .

ولأن المطلب الأول يهتم باكتشاف ما ترغب في الوصـول إليـه في الحيـاة وأين تحب أن تكون وما هو اتجاهك ، فاسـأل نفـسك عـن الـدخل الـسنوي

الذي ترغب في الحصول عليه لتصل لمستوي الحياة التي تأملها ، ثم عليك أن تبدأ برفع مستحقاتك وقيمتك لنفسك وبنفسك ، وحدد قيمة لوقتك ومهاراتك بالقيمة الحقيقية لها ، ولا تقدر وقتك وطاقتك بأقل من قيمتها الحقيقية ، فإن اجتهادك وحماسك وتفانيك في العمل يستحق المقابل المادي المجزي . وتذكر كل الأفكار التي قامت عليها ثروات أشهر أغنياء العالم ، وفي اللحظة التي تختار فيها هدفك الرئيسي وتعمل على تأكيده وإثباته ، فسوف تلاحظ أشياء غريبة تحدث ، فسوف تجد أن الوسيلة اللازمة لإحراز ذلك المال قد ظهرت أمامك ، وذلك لأن أية فكرة أو رغبة تستقر داخل الوعي من خلال التخيل ، ومع تكرار التفكير فيها تنتقل إلي العقل الباطن الذي يبدأ في العمل على تنفيذ المضمون المنطقي لتلك الفكرة بأية وسائل متاحة لديه ، ولسوف يستطيع بقوته الخارقة أن يعثر على الوسائل التي تحقق هدفك ويلقيها أمامك ، ثم ابدأ بوضع خطة بعيدة المدى تحدد فيها الأهداف التي ترغب في الوصول إليها هذا العام ، ثم الأهداف التي ستصل إليها الخمسة أعوام القادمة ، ثم الأهداف التي ستعمل على تحقيقها طوال حياتك . وحاول أن تحدد أهدافك حتى وإن لم تكن واضحة تمامًا أمامك الآن ، فبالتخطيط لعقلك الباطن باستخدام أهداف محددة ستبدأ وسائل تحقيق تلك الأهداف في الظهور أمامك من تلقاء نفسها ، وإذا كانت طريقة التنفيذ ى تبدو واضحة أمامك ، يمكنك أن تترك المجال لخيالك وأحلامك تحدد لك

كيف يمكنك الحصول على المال ، فقد يشمل ذلك كتابة مؤلفات أو قصص ، أو البدء في مشروع جديد ... إلخ .

التأكيد على الفكرة لجذب المال

وأسلوب التأكيد هو تصريح إيجابي قوي لشيء ما ترغب في أن يظهر من خلال حياتك ، والتأكيد هو أن تثبت وجود شيء ما من خلال إبداء أهدافك بشكل محدد وتجعلها ملتصقة بعقلك الباطن ، والتأكيدات تمثل إشارات إيجابية ترسلها إلي عقلك في كل مرة يتكرر فيها ذلك الأمر ، ومن أبسط أساليب التأكيد وأكثرها فعالية أن تكتب تلك التأكيدات نم أجل الوصول إلي داخل العقل الباطن ، وهي أسرع الطرق لإدخال الأفكار إليه ، وقد تحدث بعض التغييرات الجذرية في حياتك عند استخدام أسلوب التأكيد ، وقد تفاجأ - مثلا - عند كتابتك لتلك التأكيدات بجرس الهاتف يرنّ ليحمل لك خبرًا يساعدك على تحقيق الأهداف التي تكتبها في تلك اللحظة .

حذف الأفكار السلبية

بعض الناس قد يفشلون في استخدام أسلوب التأكيد نظرًا ن لديهم الكثير من الأفكار المستقرة في عقلهم الباطن تقف سدًا أمام التأكيدات الإيجابية يصعب تجاوزها ، وعلاوة على ذلك فهم لا يعلمون أنهم يحملون تلك الأفكار الخاطئة ، فيقومون بتكرارها من تلقاء أنفسهم أثناء تكرار التأكيدات التي لا تثمر نتائج بسبب الأفكار السلبية الموجودة من قبل والتي

يحتاجون إلي التخلص منها أولًا .

وجميع العناصر السلبية المتعلقة بالمال تعلق بالذهن بفعل السنين ، وهذه يجب التعامل معها أولًا قبل أن يصبح الشخص ثريًا ، وإلا فإن الوعي بالفقر قد يلازمك طوال حياتك ويسيطر عليك ، إلا في حالة التخلص من جميع الشكوك حتى يمكن للوعي بالثراء أن يجد في نفسك موقعًا دائمًا كي يستقر فيه ، وتتمثل طريقة تحقيق ذلك في كتابة التأكيدات الإيجابية أولًا ، ثم أثناء تنفيذها أن تنصت جيدًا إلي مشاعرك الداخلية تجاه أية أفكار سلبية قد تتعارض مع التأكيدات ، ثم اكتبها هي أيضًا وابدأ في التخلص منها الواحدة تلو الأخرى من خلال كتابة الاستجابات المعارضة لها ، واستمر في هذا الأسلوب حتى تتمكن من كتابة تأكيداتك الإيجابية دون ظهور أي عنصر معارض لها يبرز من عقلك ، وبهذا الأسلوب يمكنك أن تطهر عقلك تمامًا من كل الأفكار السلبية التي تجعلك تعتقد أنك غير جدير بالثراء .

مثلًا إذا قمت بمحادثة مع نفسك يكون نصها كالآتي :

- انا فلان استحق ان اكون غنيًا ، ويوشك ذلك أن يحدث بالفعل .

- ولكن لماذا اكون غنيًا وانا املك مواهب خاصة تؤهلني لذلك ولم احصل علي التعليم الكافي ؟

ـ ولكنني اعلم أن التعليم ليس ضروريًا للثراء ، فهناك العديد من الأثرياء لم يستكملوا تعليمهم ، وليس لديهم شهادات جامعية .

وهكذا تمضي في مواجهة الأفكار السلبية وتنفيذها الواحدة تلو الأخرى .

وعند استخدامك لذلك الأسلوب إذا تعرضت في كل مرة لنفس نوع الاعتراضات فأكتشف لنفسك نوعًا من التأكيدات تعطي ما يقابل تلك الاستجابة ، وبمجرد أن تبدأ بالفعل في إعادة برمجة عقلك الباطن فسيبدأ هو بالفعل في التحول الكامل والارتباط عاطفيًا بالإحساس بالرخاء ، فتشعر أنت باليقين من نجاحك ، ومن الأفضل أن تعد صفحة من التأكيدات كل يوم ، ولا يكون ذلك على سبيل الروتين ، ولكن عليك أن تفكر فيه بشكل جدي وأن تتصوره في عقلك وتتخيل معني الكلمات التي تكتبها ، ولاحظ مدي مقاومتك وإحساسك بلا شك أو ظهور الأفكار السلبية وتأكد من كتابتها أيضًا .

وعندئذ ابدأ في مقاومة الأفكار السلبية واستخدم في مقابلها التعبيرات الإيجابية وبهذه الطريقة سوف تصبح قادرًا على تحديد سبب عدم نجاحك وكيف كنت بعيدًا عن إمكانية الوصول لما تريد ، وعندما تشعر بأنك قادر على التخلص من برنامجك السلبي توقف عن مواصلة كتابة السلبيات وواصل كتابة الأفكار الإيجابية .

إن عملية تكرار توجيه الرسائل الإيجابية إلي العقل الباطن ورفض

الرسائل السلبية يمثل الوسيلة الوحيدة المضمونة لإعادة تنظيم عمل العقل .

وقد يحدث تغيير كيميائي بداخل المخ من خلال تكرار التفكير الإيجابي ، فالوعي بالفقر يحدث نتيجة الأفكار التي تقدمها أنت لنفسك ، ومن خلال الآخرين من حولك ، بينما يكون الوعي بالثراء هو النتيجة الدائمة للأفكار التي تقدمها أنت لنفسك ، وبإتباع تلك الطريقة ستبدأ الأفكار السلبية التي تحملها في عقلك الباطن في الظهور علي السطح حتى يسهل التعامل معها ، وبذلك يمكنك أن تجهز عقلك لانتظار تحقيق الثراء ، وقد يستغرق الأمر منك سنوات طويلة حتى تكتشف السبب في عدم نجاحك .

وكنوع آخر من طرق إقناع العقل الباطن احصل على قطعة من الورق وضع لها عنوانًا مثل « خمسة أسباب تجعلني أستحق الثراء » ثم دون تلك الأسباب تحت العنوان ، فكل منا له مواهبه الخاصة التي تختلف عن المواهب التي ورثها من أبويه ، وقيامك بذلك يجعل عقلك الباطن يأخذك الأمر بجدية وواقعية .

وبعد ذلك ، أكتب أسفل الأسباب الخمسة ، عشر طرق يمكنك من خلالها الحصول على المال ، وإن كان بإمكانك التفكير في عشر طرق تمكنك من النجاح فلن تتعرض أبدًا للإحباط بفعل أي عوائق أو ظروف خارجية ، وسيزيد ذلك من تدعيمك ولن تنكسر أبدًا ، وإذا كنت تشعر بأنك مقيد بوظيفة معينة وأنك لا تستطيع القيام بأي شيء آخر فالجأ إلي ذلك النوع من التأكيدات .

ويمكن أن تأتي لك المال من مصادر غير متوقعة ، وذلك النوع من التأكيدات يمنع أي محاولة لتضييق الخناق على مصادر دخلك ، وتجد بذلك آفاقًا جديدة ولصنع المال تحيط بك ، وعندما تجعل من ذلك أسلوبك اليومي المعتاد ستجد الفرص التي تحلم بها من قبل مطروحة أمامك على طريقك ، وسوف يصبح التعاون مع الآخرين متاحًا أمامك أكثر ، وستبدأ الوظائف تعرض عليك بشكل مفاجئ كما لو كان في الأمر سحر ، وسوف تختفي المخاوف والشكوك ، وستبدأ الثقة الاعتماد على النفس والابتكار في اتخاذ الموقع المناسب ، وفي مكان ما على طول الطريق ستجد فكرتك أو مهنتك التي أضنيت نفسك في البحث عنها تظهر أمامك تلقائيًا ، وذلك هو ما حدث مع أولئك الناس الذين استخدموا تلك التأكيدات بشكل مستمر .

تأكيدات تناسب المرأة

غلابًا ما تخطئ المرأة في تخطيطها للمال ويكون تخطيطها سلبيًا للغاية ، ففي الماضي - وحتى في بعض البيئات إلي الآن - كانت المرأة تتعلم منذ صغرها عدم ضرورة السعي للحصول على المال ، لأن الزوج سوف يقوم بالإنفاق عليها وتوفير المال دائمًا ، فمن المحزن أن نربي بناتنا على أن يصبحن عالة على غيرهن في الحياة ، كذلك فلقد تعلمت المرأة أنها لن تتمكن أبدًا من الحصول على المال بصورة تضاهي الرجل ، ولا يجدر بها أن تحاول ذلك ، ونتيجة لذلك يستقر داخل المرأة شعور بأنها لا تستحق الوظائف ذات الأجور المرتفعة أو حتى

الكفاح للوصول إليها ، ولكن يمكن للمرأة ـ إذا أشعلت فتيل طموحها ـ أن ترتفع فوق كل الإحصائيات في هذا العالم الذي يمنح المرأة من الأجر مقدار ثلثي أجر الرجل ـ وهي إحصائية حديثة لمتوسط الأجور ـ هذا العالم الذي يستطيع أن يقدم لها ما تشاء من خلال القوة التي تكمن في أفكارها ، وهناك بعض التأكيدات التي تناسب المرأة مثل :

. انا قادر على النجاح بلا حدود .

. لدى شخصية مفعمة بالقوة والذكاء والنشاط .

اتمتع بالثقة في النفس ودقة التصرفات وهى العوامل المرشحة للنجاح .

. استحق ان اتمتع بالنجاح مثل اي رجل .

. إنني اضاهي انجح الرجال وليس هناك حدود لقدراتي .

. لدي الوقت الكافي والطاقة والحكمة للوصول إلي طموحاتي .

. لقد بدأت قدراتي في اجتياز المصاعب بنجاح .

. إنني مؤهلة لتحقيق الثراء ولأصبح نموذجًا لسيدات الأعمال .

وهناك الكثير من التأكيدات التي تناسب المرأة ، وعليها أن تختار ما يناسبها وأن تعمل على تطبيقها متي تأكدت من مناسبتها لوضعها الخاص .

تحويل الضرورة إلي متعة

إن الحرية هي ذلك الشيء الذي نحتاج جميعًا إليه ، ويعد أحد الأهداف الأساسية التي يسعى رجال الأعمال لتحقيقها ، ولكن اتخاذ أسلوب العمل فقط من أجل الوصول للمال الذي يكفي احتياجاتنا عند التقاعد هو بعينه الوعي بالفقر ، ولن ينتهي بك الأمر إلا إلي أقل أجر يمكنك الحصول عليه ، إذ ليس هناك ما يبرر تمسكنا بالفكر القديم الذي يحث الناس على كسب ما يوفر لهم القوت من عرق جبينهم ، والأمر يشبه كثيرًا قول أحدهم « إنني لا أستحق الحرية إلي بعد سنوات نم الكفاح » ويشبه مضمون تلك العبارة السجن ، وللأسف يعتنق مثل هذا الفكر العديد من الناس ويتخذونه مبدأ لهم ، وإذا كانت تلك الفكرة قد اختمرت في عقلك الباطن يمكنك تغييرها من خلال مبدأ « أنا أعمل بكفاءة وليس بجهد أكبر » .

ومن أفضل الأشياء التي يمكنك من خلال القيام بها الوصول إلي درجة الوعي بالرخاء هي مساعدة شخص آخر لتحقيقه ، مما يعني وجود مبدأ آخر للتأكيد عليه وهو « كلما ساعدت الآخرين على تحقيق الرخاء ، كلما تحقق لي ذلك » ، فالمال المبذول للآخرين يعني وجود المال في دورة تجعله يعود إليك مرة أخري ، والمساعدة التي تقدمها الآن للآخرين سوف تعود إليك بمثلها أو أفضل منها ما يسهل عليك طريق الوصول .

وينظم العديد من الناس حياتهم على أساس أن المال مطلوب فقط من

أجل الـضروريات ، ومـن العـبرة أن تتفقـه مـن أجـل الحـصول عـلى المتعـة الشخصية ، وإذا كان هذا هو شعورك فسوف تصبح حياتك كئيبة وغير ممتعة ، وذلك سيكمل عناصر اللوحة التي ترسم فيها طريقك للاستمرار في نطـاق الفقر ، فالحياة بدون متعة ومباهج ليست حياة أبدًا .

وإذا كنت تعتبر أن إنفاق الأموال على متعتك عملًا غير أخلاقي فعليـك أن تجتهد في برمجة نفسك على المبدأ الذي يؤكد أن المتعـة هـي أحـد الأهـداف التي نحيا من أجلها ، وهو الاستمتاع بالحياة .

ومن أكثر الطرق فعالية في الحياة أن توازن في نفقاتـك بـين الـضروريات و بين ما يحقق المتعة ، وعليك أن تدرك أن عليك الاحتفاظ بجزء من أموالـك لتنفقها في سبيل المتعة الشخصية ، وتذكر أنك لا تعمل حتى توفر المـال الـلازم لدفع الفواتير ، ولكنك تعمل من أجل الاستمتاع بحياتك ونظـرًا لأن وعـيهم موجه نحو الفقر نجد أن العديد من النـاس يوسـعون نفقـاتهم حتـى تواجـه مدخراتهم فلا يستطيعون توفير أي قرش لتحقيق متعتهم ، فإذا تلقـي عقلـك الباطن تلـك الرسـالة فأنـت بحاجـة للـمال فقـط مـن أجـل الـضروريات ، وسيقتصر دور المال على إعداد شئونك ، وبذلك سيذهب كل ما تملـك نحـو الأشياء الأساسية وضرورات الحياة ، لذلك عليك باتخاذ خطوة نحـو الـوعي بالرخاء ، وذلك جزء من مالك أسبوعيًا أو شهريًا ـ حتى ولو كان ضئيلًا ـ مـن أجل استخدامه في الإنفاق على نفسك ، فمحاولة التوفير طوال الوقت تؤدي

بك إلي الوعي بالفقر ، وتعلم كيف تحب نفسك وتسعي لما يسعدها بالقدر الذي يجعلك تدرك مدي جدارتك واستحقاقك للأشياء الجميلة في الحياة .

وعندما تستخدم ذلك المبدأ عليك أن تكون حكيمًا في ذات الوقت بما فيه الكفاية حتى لا تكون متهورًا في إنفاقك ، وحتى لا تورط نفسك في شراء كماليات أنت في غني عنها ، ولا تنسي أن توفر قدرًا محددًا من داخلك بشكل دائم ، فذلك على قدر ماثل من الأهمية .

التعامل بشكل شخصي مع المال

والتعامل مع المال بشكل يعد فكرة جيدة بدلًا من التعامل معه كمجرد قصاصة من الورق ، وتلك الطريقة ستخلف حالة من الألفة بينك وبين المال مما يسهل انجذابك إليه ، فتخيل مثلًا أن المال امرأة جميلة أو صديق وسيم يجب أن يزورك ولا يمكنه الاستغناء عنك .

يقول بعض الناس إنهم لا يهتمون بالمال ولا يعيرونه انتباهًا ، فاعلم أنك إذا لم تكن مهتمًا بالمال فلن يهتم المال بك وسوف سنصرف عنك ، فكل شيء في هذا الكون له نوع من الحياة على اختلاف درجاتها ، ويدخل المال في هذا النطاق ، وبذلك يمكنك أن تجعل من ذلك واقعًا في حياتك بإعطاء المال كل الاحترام الذي تقدمه لصديق عزيز ، فتقول لنفسك : « إنني أحب المال والمال يحبني » .

ثراء الوعي

وفكرة ثراء الوعي عي فكرة روحية تعتمد على المبدأ الذي يقول بأن القوة الخلاقة تتميز بالثراء اللانهائي ، وجزء منها يقع في نطاق استخدامنا الشخصي إن هناك قوة تفوق تلك القوة الخاصة بالتفكير الواعي ، ولكن عقلنا الفاني لا يستطيع ملاحظتها وإدراكها ، وإدراك تلك الحقيقة ضروري لتحقيق التطور الناجح لثراء الوعي ، فلم يكن هناك أي نجاح عظيم متواصل مرتبط بشخص لم يتعرف على تلك القوي الروحية للعالم ويلجأ إلي استخدامها ، فإن كانت لك صله بالروح ، فسوف تجد أم أمامك المزيد من الفرص التي تقدم لك الثراء ، وبالطبع لن يكون ذلك على حساب الآخرين .

ومن أساليب التأكيد المفضلة أيضًا والتي تحقق ثراء الوعي أن تقول لنفسك : « إن دخلي يزداد كل يوم سواء كنت أعمل أو أنام أو ألعب » وذلك حقيقي بالفعل ، فإذا كان لديك حساب ادخار حتى لو كان صغيرًا فسوف يجلب عائدًا يزداد باستمرار ، وهذا يعني أنك تنظم عقلك على أن يقدم أفكارًا قيمة كل يوم مما يزيد من دخلك باستمرار ، وإن كنت تعمل فسوف تجد أن معظم أيامك سترتبط بتزايد مالي مستمر وإيجابي .

اصنع لنفسك مجموعة من البطاقات ودون عليها التأكيدات المفضلة لديك ، وضعها في مكان يمكنك من رؤيتها كل يوم مثل باب الثلاجة أو مرآة الحمام أو غيرهما ، وحتى لو لم تكن تقرؤها باستمرار فسوف تنطلق نحو

عقلك الباطن في كل لحظة تتذكرها فيها أو تمر أمامها دون أن تنظر فيها وتثير خلايا المخ التي ترتبط بتلك الأفكار الإيجابية ، وسوف تمنحك الشجاعة وتذكرك بقدرتك علي جلب الثراء لحياتك .

وأحد الأجزاء الحيوية في تطور ثراء الوعي هو إحساسك الطيب نحو نفسك بصفة عامة ، وإليك بعض التأكيدات التي قد تستخدمها عند الحاجة إليها .

التركيز

إنني أمتلك القدرة على توجيه انتباهي نحو أي عمل في أي وقت أشاء ، وأنا قادر على التركيز بثبات على أي شيء يطرأ على ذهني وغلق الباب أمام الحية والتشتت .

الاسترخاء

إنني قادر على الاسترخاء الكامل متي رغبت في ذلك ، بغض النظر عن الظروف الخارجية التي تعوق ذلك .

الهدوء

إنني هادئ ومتوازن تمامًا ، وأتقبل التحديات بمنتهي الهدوء .

الثقة

إنني واثق في نفسي تمام الثقة ، وأشعر باليقين تجاه ما أقوم به ، ومتيقن من

الوصول لأي هدف أريده .

الطاقة

إنني أمتلك الطاقة اللازمة لكل ما أحتاج إليه ، ولدي القرة على التجديد وشحن الطاقة .

حل المشكلات

كل مشكلة تعترضني هي بمثابة فرصة لي لإبراز قدراتي على ابتكار الحلول ، فكل مشكلة تعترض طريقي تمثل تحديًا لقدراتي وعقلي .

تأكيدات تفيد التجار

. أنا شخص بشوش ومحبوب لدي زبائني .

. إنني في غاية الترتيب والتنظيم لخططي اليومية .

. لقد صار الناس أكثر انجذابًا لمنتجاتي .

. إنني أشعر بالمتعة والبهجة في التعامل مع الزبائن .

وتلك التأكيدات تمثل وسائل يمكنها أن تغير حياتك بالكامل ، ولكن إن لم تلجأ لاستخدامها فلن ينجح مفعولها ، فعليك أن تكون راغبًا في تحقيق وتوفير الوقت والطاقة اللازمين لذلك الأسلوب ، وحتى تتمكن من تحقيق التغيير الهائل في حياتك والذي سيبدأ في التأثير عليك عندئذ ، ولا يمكنك مجرد البدء في تلك التجربة ثم تبدأ فجأة في اختبار نفسك قائلًا : « منذ أيام

وأنا أكتب ذلك ولكنني لم أحصل على أي مال ، إن مال ، إن هذا الأسلوب لم ينجح معي » ، إن العقل الباطن ليس آلة ، وحتى بعض الآلات لا تعمل بالاستجابة الفورية ، فالعقل الباطن لا يتصرف من خلال الأفكار الوقتية السريعة ، ولكن عليك أن تخطط له باستمرار حتى تبدأ الأفكار في الدخول إليه بثبات لتحل محل الأفكار السلبية القديمة ، ولن تصل إلي النجاح المتواصل إن كنت لا تنوي اتخاذ الوقت والطاقة الكافيين لذلك ، وعلينا أن نتعلم وفرة التفكير باستمرار وأن نحافظ دائمًا على الأفكار البناءة ، فالحذر واجب عند محاولة تحويل عقولنا غير المنتظمة إلي عقول خارقة ، وسوف يتوج من يقوم بذلك بإصرار سواء كان رجلًا أو امرأة ، بنجاح عظيم في كل مجالات حياته .

الحصول على الحب

إنه من تهذيب النفس أن نحب حياتنا ، وأن نحب كل ما يساعدنا على التطور والحصول على المتعة ، وأن نحب الاكتشاف وأن نكتشف إمكانياتنا البشرية بوضوح .

اعلم جيدًا أن دستور الكون يقول لك إن الآخرين سوف يتعاملون معك من نفس منطلق تعاملك مع نفسك ، فإن كنت تكره نفسك فإنك لن تسمح للآخرين بأن يحبوك ، وإن كانت آراؤك في نفسك سيئة فلن تستطيع تقبل فكرة أن هناك من يحبك بالفعل ، مما يجعلك تصد أي شخص يحاول التقرب منك لصالح شخص آخر سوف يسيء معاملتك ويزيد من إحساسك بالنقص ، فنحن نجذب إلينا الأشخاص والأشياء التي ترتبط بنوع الذبذبة التي نرسلها ، ففكرتنا عن إحساسنا بقيمتنا الذاتية تخرج إلي العالم مثل المجال المغناطيسي وتجذب إلي محيطنا نمط الشخصية الذي يلائم صورتنا الداخلية ، وإذا كانت علاقات البشر مع حياتهم الخاصة هي علاقات غير سعيدة ، فسوف تكون علاقتهم بمن حولهم غير سعيدة بالمثل ، والعكس بالعكس ، لأن الشخص الذي لا يحب نفسه لا يمكنه أن يحب الآخرين أو يحظى بحبهم له .

وربما تقول لنفسك في نهاية العلاقات المحطمة : « لم أن أعرف أنه هكذا » أو « لم أكن أعلم أن صديقي على هذا النحو » ، ربما يكون ذلك صحيحًا على مستوي الوعي ، ولكن على مستوي العقل الباطن فأنت على علم دائم بذلك ، فذلك الجزء من عقلنا هو المتصرف الأساسي في حياتنا ، وكما يؤكد

(سيجموند فرويد) : « إن العقل الباطن لأحدنا لا يمكنه فهم العقل الباطن لشخص آخر » ، وعلى هذه الدرجة من الوعي فنحن نعلم تمامًا ما علينا القيام به حتى لو كان الأمر يصل إلي تدمير أنفسنا ، فإذا كانت أنماطنا السابقة مبرمجة على العلاقات السلبية والمدمرة فذلك تمامًا هو ما سنركز عليه حتى نتعلم كيف نغير تلك الأنماط العصبية .

والاضطراب العصبي ينتج عن صراع بين الذات المثالية - والتي نرغب في أن نكون عليها - والذات الحقيقية ، وهي تمثل أيضًا الاختلاف بين الرغبة والسلوك ، فقد تكون الرغبة هي إنجاز العمل والسلوك هو المماطلة ، أو الرغبة في التوقف عن العادات السيئة والسلوك هو الإدمان أو الإفراط في الشراب ، وهذا الاختلاف بين الرغبات السلوكيات يؤدي إلي الشعور بالذنب ، وهو يؤدي بالتالي إلي انخفاض مستوي تقييم الذات ، مما ينتج عنه :

- إساءة لفظية للذات .

- الكبت وإنكار المشاعر .

- عدم القدرة على حب الغير .

- فقدان الصلة بالالات الحقيقية الداخلية .

- الاضطرابات العصبية (أو الصراع) الذي يؤدي لاضطرابات السلوك ، وهناك نوعان من الصراع ، داخلي وخارجي .

* أشكال السلوك الناتج عن الصراع الداخلي

- الاكتئاب .

- القلق .

- اضطرابات النوم (الأرق) .

- الشعور الدائم بالذنب .

- انخفاض مستوي تقدير الذات .

- إدمان الكحوليات أو المخدرات أو الطعام .

- أمراض جسدية ذات أسباب نفسية (كالقرحة - القولون العصبي - ارتفاع ضغط الدم - الصداع المزمن - ... إلخ)

أشكال سلوكيات الصداع الخارجي

- المماطلة .

- أمراض الخوف .

- الموقف الدفاعي .

- الخضوع والاستسلام المفرط .

- الإحساس الدائم بالاضطهاد .

- الإحساس الدائم بعدم الرضا

الأنانية والعدوانية .

- الإحساس بالعزلة والغربة والميل للانطواء .

- سلوكيات تعبر عن الرغبة في الاستحواذ بالإكراه ، كالاعتماد على الغير واليأس والتردد والصراع والمادية المفرطة .

إذا كنت ضحية لوالدين لم يعرفا كيف يحبانك مما أدي إلي عدم قدرتك

علي حب الآخرين وحب نفسك أيضًا ، فيمكنك أن تغير هذا الوضع من خلال التأكيدات والتصور العقلي ، وإذا كنت قد تعرضت إلي إساءة أثناء الطفولة سواء كانت لفظية أو فعلية فعليك أن تتحلي بالحكمة وتبحث عن الاستشارة الماهرة حتى تتمكن من إعادة صياغة ذلك النموذج الذي تكوّن لديك بفعل والديك ، ولكنك أيضًا تستطيع أن تساعد نفسك مما ينمي قدرتك على الحب .

حب الذات

هناك فاروق كبير وجوهري بين حب الذات وبين الأنانية ، فالشخص الأناني أو النرجسي يكره نفسه بالفعل ، ولكنه يتخذ من الإحساس بالتعالي وسيلة يداري بها إحساسه بكراهية الذات ، وفي مجتمعنا نجد أن الناس تجرم أو تحرم أي محاولة للتعبير عن حب الذات ، الأمر الذي يجعل البعض يخافون من إظهار اعتنائهم بأنفسهم ، وقد نلاحظ على سبيل المثال كيف يظهر الإحراج على وجوه من يتلقون المجاملات أو الإطراءات ، فأساس الحب هو العناية الكاملة بنفسك مما يساعد على احترام الآخرين لك وعنايتهم بك .

وأعود فأكرر ما قلته في البداية من أن الناس سوف يعاملونك بنفس الطريقة التي تعامل بها نفسك ، لذلك حاول أن تتفحص بدقة الطريقة التي تتصرف بها أمام الناس مع نفسك ، فعلي سبيل المثال .. فكر في إنسان تعتبره أعز صديق لك ، عندما تكون أنت ذلك الإنسان ، ربما ستجد أنك تحب أن تكون مرغوبًا ومحبوبًا ومحترمًا من ذلك الشخص بداخلك ، إن لك نفس اهتماماته ، ثم اسأل نفسك : « هل أنا أعطي لنفسي نفس القدر من الرعاية

والاعتبار ؟ هل أعامل نفسي بذات القدر من العطف والاحترام الذي أعامل به أصدقائي ؟ » وعلى أساس تقييم الإجابة على هذا السؤال يمكنك أن تبحث عن سبب عدم قيامك بذلك مع نفسك ، إذن تعامل مع نفسك كما تتعامل مع صديقك ، وراقب جيدًا الرسائل التي ترسلها إلي نفسك ، وهل تدعو نفسك بأسماء معينة ؟ أم أنك توجه لنفسك الأوامر بصوت عال ؟ وهل تعاقب نفسك عندما تتصرف بشكل غير لائق من وجهة نظرك ؟ إن كان الأمر كذلك ، فأنت بذلك تسيء إلي نفسك وتقلل من قيمتها .

والعديد من الناس يعانون من الصراع مع أنفسهم لأن أحد أجزاء أنفسهم يتصارع دائمًا مع الأجزاء الأخرى ، وهناك طريقة فعالة للتعامل مع مثل هذا الصراع الداخلي ، وهو أن نعرف أننا جميعًا لدي كل منا في داخله ثلاثة مكونات رئيسية وهي :

- الطفل الذي يعبر عن الماضي .

- الرجل البالغ .

- الشخصية التكوينية التي تتمثل في الوالدين ، أو الشخصية الأبوية التي دائمًا ما تنتقد سلوكياتنا ، وتلك المكونات التي يطلق عليها (فرويد) في نظريته عن التحليل النفسي (الهو ، والأنا الأعلى) .

وعلى الرغم من أننا نتصرف تلقائيًا ونبدو كأشخاص بالغين ، إلا أن العناصر الأخرى في شخصيتنا تتحكم في سلوكنا بصفة دائمة وتؤثر فيه ، وعلينا إذن أن نتعرف عليها ونجيد التعامل معها .

فالأشخاص الذين كانوا يومًا معرضين لنقد الوالدين هم يكـون لـديهم غالبًا صوت قوي بداخلهم يمثل والديهم ويصغر من شأنهم ويتحكم فـيهم ، فهم يقولون لأنفسهم باستمرار « كان ينبغي على أن أفعل كـذا » أو « لم يكـن من المفروض أن أفعل كذا » أو « لم يكن من الضروري أن أرتكب ذلك الخطـأ » ومواجهة هذا النوع من (طغيان الضرورة) والتعـرف عليـه يـساهم بـشكل كبير في التحرر من أسر تلك الشخصية النقديـة الأبويـة ، وفي ذات الوقـت ، فإن ذلك الطفل الداخلي المرتبط بالماضي والـذي يكـون غالبًـا أكثـر شـعورًا بالخوف والوحدة يمكن إعادة التأكيد عليه من خلال ذلـك الجـزء الراشـد ، وذلك عندما يشعر الفرد بأنه محجوب ومطلوب مـن قبـل الآخـرين ، فمتـي شعر الإنسان يعدم الأمان فعليه أن يتوجه بالحديث إلي ذلك الطفـل الـصغير الذي يكمن في داخله ، وأن يدعه يشعر بأن ذلـك الـشخص البـالغ ـ الأنـا ـ يرعى ذلك الطفل ويحبه ويغذيه ، وسوف تندهش مـن النتـائج الطيبـة التـي ستسفر عنها هذه العلاقة .

ومن أجل أن نبدأ طريقة لتحسين مـستوي تقـدير الـذات علينـا أن نتبـع برنامجًا يقوم على عدة خطوات :

١ـ تحدث إلي نفسك دائمًا بعطف .

تعامل مع نفسك دائـمًا كـما لـو كنـت صـديقًا محبًـا ، ولا تحـاول إطـلاق مسميات علي نفسك أبدًا ولا تؤذيها على تـصرف غـير لائـق ، فكيـف لنـا أن نتوقع محبة الآخرين واحترامهم لنا في حين أننا لا نفعـل ذلـك تجـاه أنفـسنا ؟ يمكنك أن تتعلم كيف تصبح صديقًا مخلصًا ومحبًا لنفسك ، ويمكن باستمرار

أن تحب ذاتك الداخلية التي تحاول دائمًا أن تصبح شخصًا أكثر انضباطًا وواقعية ، وإذا كنت شخصًا انطوائيًا وليس لديك من يحبك ، جرب أن تردد يوميًا عند الاستيقاظ كلمات لنفسك تعبر عن حبك لذاتك ، وسوف تندهش لأثر تلك العبارة التأكيدية على تغيير أحاسيسك تجاه نفسك ، وبذلك ستجد كيف يمكن لذاتك العليا أن تتعرف عليك وتحبك ، فاجعل تلك الطريقة هي التي تبدأ يومك كل صباح .

٢ـ جامل نفسك

أمنح نفسك مجاملة واحدة على الأقل كل يوم بدلًا من أن تنتظر من الآخرين أن يبدوا إعجابهم بجودة عملك أو بمظهرك ، فإن قيامك بذلك لنفسك يساعدك على الإعلاء من درجة تقييم ذاتك ، ولن يخيب أملك إذا فشل الآخرون في ملاحظة ما يستحق الإطراء فيك ، وفي كل وقت تحقق فيه إنجازًا كبيرًا كان أو صغيرًا ، فامنح نفسك مجاملة وتشجيعًا ، وكن فخورًا بنفسك وبمجهودك ، وعندما ستجد أنك لن تحتاج إلي إطراء من الآخرين .

٣ـ عبر عن الشكر لذاتك

وأثن على نفسك شفاهية ، فلا يمكن لإنسان أن يعيش دون أن يشعر بأنه شخص محبوب وجدير بالاحترام ، ويمكنك الاعتماد على العبارات التأكيدية التي تقولها لنفسك مشافهة وبصوت مسموع مثل :

ـ أنا (فلان) شخص محبوب .

ـ إنني جدير بالاحترام والتقدير من كل من حولي (وإن لم يكن ذلك حقيقيًا) .

أو يمكنك كتابة بعض العبارات التأكيدية مثل :

- كل يوم أزداد صحة وإشراقًا .
- كلما ازداد حبي وتقديري لذاتي ازددت جمالًا .
- إنني شخص عطوف ولدي الرغبة في التفاعل مع الآخرين .

وبالإضافة إلي كتابة هذه التأكيدات ، اجعلها هدفًا يساعدك على تحقيق شيء جميل لنفسك كل يوم ، فالأمر لا يستدعي منك شراء شيء مكلف ، ولكن عليك شراء أي شيء بسيط يمنحك البهجة ويزيد من إحساسك تجاه ذاتك ، أو حتى مجرد أخذ حمام دافئ أو الخروج للتنزه أو حتى الاستماع إلي الموسيقي ، وعليك أن تعتني بنفسك كما تحب أن يعتني بك شخص آخر ، فإن ذلك سيجعل في قلبك مكانًا للحب .

٤. تخلص من المماطلة

فمن أكثر السلوكيات الدالة على انهزام النفس هو المماطلة ، وهذا السلوك يبدو شائعًا لدي من يجدون صعوبة في حب الذات ، ومعظم الناس لا يستطيعون أداء ما يجب عليهم أداؤه ، وذلك لاستخدامهم معايير عقابية مع محاولة هزيمة أنفسهم من خلال الأفعال العقلية ، مما يجعلهم يتعلقون بذلك الطفل المتمرد بداخلهم (الهو) والذي يرفض التعاون ، فهم يتعلمون أسلوب المماطلة في المواقف التي لا يملكون فيها الرفض ، فنري مثلًا الأم تصبح « احضر هنا الآن » أو « اغسل يديك في الحال » فالطفل لا يملك القدرة على الرفض ، فيبدأ في اللجوء للمماطلة فيقول : « حسنا .. سأحضر فقط دقيقة واحدة » أو « حسنا يا أمي .. سأقوم بذلك بعد انتهاء المسلسل » ،

وبذلك السلوك الماكر من الطفل يمكنه المراوغة حيال سيطرة الأم، ومع الوقت يصبح الأمر سلوكًا مزمنا في كبده، فيلجأ إلي المماطلة والمراوغة في العمل وفي الحياة الخاصة، حتى تدخل حياته بأكملها في دوامة من الفوضى، وبالطبع يبدو هذا كسلوك انهزامي نابع من كره الذات، فهو يكره ذلك الأسلوب في نفسه ولكنه لا يستطيع التوقف عنه؛ لأن السلوك العصبي يتم تحت تأثير الطفل المتمرد الكامن بداخله.

ومن العناصر المهمة لتقدير الذات هو الحكم على أنفسنا من خلال ما قمنا به من عمل، فالاهتمام بالأشياء التي نتعمد تأجيلها في حياتنا يساعد على بناء حب وتقدير الذات، فإن واصلت المماطلة فإنك تعطي بذلك الفرصة لنفسك للتعامل معها بمنطق العجز أو الفشل، وبذلك فالاهتمام بتلك الأشياء هو الطريقة التي تساعدك على تطهير عقلك وشحن المزيد من الطاقة؛ لأنك بذلك لا تهمل جانبًا من طاقتك من خلال إبعاد أشياء معينة إلي مؤخرة ذهنك وإرجاء اتمامها، فمن خلال إتمام مهامك اليومية في حينها فأنت تعالج نفسك وحياتك، مما سوف يقنع عقلك بأنك شخص لائق، ورعاية مثل هذه الأشياء هي طريقة لليقظة ومتابعة حياة الحاضر الحالية، وحتى تحرر طاقتك العقلية ابدأ بمزاولة المهام التي كنت تتجنبها مما سوف يتسبب لك في رفع درجة تقييم الذات بشكل تلقائي نتيجة إنجازاتك.

ولدي طريقة نظامية ستساعدك على التغلب على المماطل المزمنة، اكتب على قصاصة ورق خمسة مهام حيوية في حياتك عليك أداؤها، واختر أسهلها وحدد لها المدة الزمنية التي سوف يستغرقها أداء تلك المهمة؛ لأن تحديد المدة سيسهل

عليك القيام بها ، وقد تفاجأ بأدائك للمهام الخمس في نصف المدة المقررة ، وستكتشف أن ما أهدرته من طاقة في القلق بشأن القيام بها لم يكن له داع على الإطلاق ، وبعد إعداد القائمة اسأل نفسك عن أسباب عدم قيامك بهذه المهام إلي الآن ، ثم ابدأ في كتابة أكبر عدد من الأسباب التي سترد إلي ذهنك ، فربما تكون لديك صورة عقلية بأن هذه المهمة غير سارة ، ربما كانت مؤلمة ، أو ربما كانت كبيرة ومرهقة ، أو ربما تعتقد لمهارات الكافية لإنجاز تلك المهام ، اكتب كل هذه الأسباب وغيرها مما يرد في خاطرك .

وابدأ في ورقة أخري بوضع الحلول الممكنة لكل عائق من العوائق التي حددتها والتي تمنعك من إنجاز المهمة ، وإذا كنت لا تعرف المعطيات أو المعلومات اللازمة لإتمام هذا العمل ، اكتب أسفل ذلك من يمكنك الاتصال به من أجل ذلك أو الأماكن التي يمكنك الحصول منها على تلك المعطيات ، ثم اكتب الفوائد التي سوف تعود عليك كنتيجة لإتمام هذا العمل ، فعلي سبيل المثال قد تتمثل الفوائد في ارتفاع درجة تقييم الذات ، أو الإحساس بطعم النجاح ، أو التخلص من القلق ، أو المزيد من وقت الفراغ للهو ، وتلك هي الفوائد الداخلية ، وقد تكون هناك فوائد خارجية مثل زيادة الدخل أو تأييد الآخرين لك ، وسوف تحفزك كتابة هذه الفوائد بصورة أكبر ، ثم اكتب الخطوات التي تحتاج إلي اتخاذها لإتمام ذلك العمل ، مع تقليل واختزال تلك الخطوات ، إذا كانت تلك الخطوات ستستغرق منك العطلة الأسبوعية بالكامل فعليك أن توزعها على أكثر من عطلة .

والآن الجأ لخيالك ، واقض بضع دقائق في الاسترخاء وتصور نفسك

وأنت تقوم بتلك المهمة وتتمها ، وهي نقطة في غاية الأهمية للتحفيز ، فقد تكون في حاجة إلي أن تري نفسك وأنت تعلن لشخص ما عن إتمامك للعمل وتري رد فعل ذلك عليه ، أو أن تنظر إلي المكان المراد تنظيفه بعد إتمام نظافته ، ولاحظ شعورك الطيب عند إتمام ذلك العمل ، وذلك هو أحد الأجزاء المهمة في البرنامج ؛ لأنك إذا تمكنت من إتمام العمل فذ ذهنك فسيكون أكثر سهولة في الواقع .

وأخيرًا حدد لنفسك مكافأة تحصل عليها من أي نوع عند إتمام العمل ، وليس المهم أن تكون المكافأة كبيرة ، ولكن المهم هو أن تكون مرضية بالنسبة لك ومساوية لجهودك .

الحصول على الحب

من أجل الحصول على الحب عليك أولًا أن تتعلم كيف تعايش مع ذاتك ومن خلالها ، فإذا كنت أعزب يمكنك أن تخلق ظروفًا للحب ، أي أن تصبح شخصًا محبًا لذاتك وللآخرين ، ومحبوبًا من ذاتك ومن الآخرين ، وبدلًا من إهدار الوقت في الوحدة والألم يمكن اعتبار فترة (العزوبية) وقتًا كافيًا لتحقيق النمو الذاتي ، وهي الطريقة المثلي حتى تنمي منابعك الداخلية وتعلم جيدًا من أنت بالفعل على أعمق المستويات باعتبارك إنسانًا ، فعندما تكون وحيدًا قد تجد الوقت الكافي لاكتشاف نفسك وتجديدها إذا وجدت إمكانية لتحقيق هذا التطور ، وستكون تلك هي فرصتك لتجديد إحساسك باليقين تجاه نفسك .

فالعزوبية تمثل تحديًا هائلًا وتساعدك على تنمية حاجتك الداخلية للقوة

حتى تواجه الحياة من منطلق الاستقلالية ، فعندما يرتبط شخصان ببعضهما البعض فإنهما يفقدان رؤيتهما لحقيقتها الذاتية ، ويبدأ كل منهما في العيش من خلال الآخر ، أما بالنسبة للشخص الذي ينمي منابعه الداخلية ومهاراته فتجده أكثر انتعاشًا دائمًا عن ذلك الشخص الذي يعيش في ظل غيره ، وعندما تصل إلي شريكك المناسب سيجد شيئًا يقدمه لك وشيئًا ليشاركك فيه ، ويصبح بذلك شخصًا متكاملًا وأكثر توحدًا مع محوره الخاص ، وسوف يقدّر الآخرون ذلك ويمجدونه .

إن الحب مثل سائر الأشياء الأخرى في الحياة ، ويمكن أن نحققه من خلال الوعي ، فكما تستطيع تكرار بعض العبارات التأكيدية حتى تزيد من ثرائك ، فأنت قادر بالمثل على أن تجذب إلي حياتك نمط الشخص الذي تمناه ، وباستخدام نفس الأسلوب وبذلك تجد قوانين الكون تطبق مرة ثانية ، وعليك أن تلتزم الحذر وتتجنب انتهاك تلك القوانين الكونية والاعتداء على إرادة الشخص الأخر ، وكذلك عليك باستخدام عبارة تأكيدية تعبر عن نمط الشخص الذي تتمناه كشريك لحياتك ، ولكن لا تحدد شخصًا بعينه في هذه العبارة ، بل اترك الأمر لروحك ، وإن كان صحيحًا من الناحية الكونية بالنسبة لك أن تحصل على شخص بعينه فسوف يحدث ذلك بالفعل ، ومن ناحية أخري ، ن كنت تحاول فرض ذلك من خلال قوة تفكيرك فقد تنجح في جذب شخص بعينه ، ولكن ستكون هناك دائمًا حركات عنيفة ذات طابع ارتجاعي نظرًا للأسباب والمؤثرات المرتبطة بذلك القانون الكوني .

وعليك قبل تكرار التأكيدات المؤدية للوصول إلي الحب أن تضع صورة

واضحة في ذهنك لنمط الشخصية التي تريدها بالضبط ، وقد يبدو ذلك كدليل واضح ، ولكن المثير للدهشة أن معظم الناس لا يفكرون في سمات الشخص الأكثر توافقًا مع شخصياتهم ولكنهم يصبون تفكيرهم في سمات سطحية تتعلق بالشكل وأشياء من هذا القبيل ، وقد تكون فكرة جيدة أن تكتب السمات المناسبة لك في ورقة صغيرة ، وإن كنت تجد صعوبة في تحديد ذلك فابدأ في التفكير في سماتك الخاصة وضعها في قائمة ، ثم اسأل نفسك هل تحب أن يكون لشريك حياتك نفس السمات ؟ أم تفضل أن تكون سماته على عكس سماتك لتكملها وتتوازن معها ؟ فإذا كنت مثلًا شخصًا مسرفًا فقد ترغب في رفيق مقتصد ومنظم مالًا حتى يساعدك في التغلب على الإسراف ، وإن كنت تميل إلي سماع المطربين من زمن الفن الجميل فقد ترغب في أن يكون رفيقك مثلك ؛ لأنك ستصاب بالجنون إن عاجلًا أو آجلًا إذا كان رفيقك يميل إلي الأغاني الصاخبة ، وإذا كانت ميولك رياضية فأنت تفضل الرفيق الذي له نفس الميول ، فمن الأفضل لك اختيار رفيق يشاركك اهتماماتك بدلًا من شخص يرفضها أو يراها سخافات وحمق .

بالإضافة إلي ذلك ، عليك أن تأكد من إضافة السمات الداخلية التي ترغب في أن تجدها لدي شريك حياتك مثل الصدق والدفء والمحبة والعطف والإخلاص ، وأن يكون سويًا وناضجًا ومثقفًا ، أو أية سمات أخري قد تشعر أنها واجبة في شريك حياتك ، وبما أن ذلك يبدو لك جزءًا مهمًا من تلك التأكيدات فقد تجد أنك بحاجة إلي بعض الوقت كي تتأمل وتفكر قليلًا في نمط الشخص الذي تتمناه ، وتذكر قدر المستطاع أنه كلما كنت دقيقًا في تحديد ذلك ، كلما كان من السهل على عقلك الباطن أن يلبي

لك تلك الرغبة .

وهناك سؤال آخر عليك أن تطرحه على نفسك قبل البدء في كتابة العبارات التأكيدية ، والسؤال هو : « ما هو هدفي بالتحديد ؟ » ، فعليك أن تحدد هدفك ، وهل لديك الرغبة الحقيقية في الزواج ؟ وهل تسعي وراءه من أجل الاستمرار الدائم ؟ فقد تكون منهكًا في بناء طريق حياتك المهني ، وكل ما تحتاج إليه الآن هو مجرد شخص يشاركك أوقاتك السعيدة ، وربما يكون هو يبحث فيك عن الشيء نفسه ، فهل أن من النوع الذي يرغب في الإخلاص ويرغب في منح الإخلاص أيضًا لشريك حياته ؟ إذا كنت كذلك فليكن عنصر الإخلاص والولاء هو أول عنصر في السمات التي ترغب فيها ، فهل تتوقع لنفسك زواجًا أحاديًا ؟ أم تفضل العلاقة التي يسمح فيها الطرفان لبعضهما أن يريا الآخرين ؟ وعندما تتزوج هل ترغب في الحصول على الأطفال سريًا ؟ فإذا كنت كذلك لتكتب أنك تريد شريك حياتك لديه نفس الرغبة .

وكن على ثقة من أن تأكيداتك تحتوي على كل ما تتمناه ، ولكن في ذات الوقت ضع حدودًا لنفسك ، فإن كنت لا تملك ذلك الوجه ولا تلك الهيئة التي تعبر عن قمة الموضة فعليك ألا تفكر في انجذاب (هند رستم) تجاهك ، فليس هناك من هو كامل ، ولكن هناك النزعة الإنسانية التي تجعلنا نفكر في أننا قادرون على جذب النجوم إلينا ، مما يدعونا إلي صد كل من لا يرقي إلي تلك الصورة الخيالية التي نتمناها ، وعند استكمال قائمتك قم بمراجعتها وحاول معرفة مدي تطابقها مع الوقت ، فعلي سبيل المثال إن كنت ترغب في

الزواج من سيدة نحيفة شقراء وجميلة تعمل مديرة لمؤسسة ، ذكية ومتعلمة وجذابة وثرية ، فحاول إذن أن تقدر ذاتك بشكل واقعي وتحدد ما إذا كنت ستستطيع أن تكون مناسبًا للالتقاء بمثل هذه المرأة .

استمع للصوت الآتي من داخلك

أحيانًا يجد البعض صعوبة في جذب الحب نظرًا لعدم استعدادهم تمامًا للارتباط بشخص ما ، وقد تتعدد أساب ذلك ، فمثلًا قد يكون مشغولًا لدرجة عدم إمكانية تكريس نفسه لشخص آخر ، وحتى تكشف النقاب عن الأفكار المختبئة ، والتي قد تمنعك من العثور على الحب ، فعليك أن تقسم الورقة التي ستكتب فيها إلي نصفين واستخدم أحد الجوانب لكتابة التأكيدات الإيجابية ، والآخر لكتابة الأفكار السلبية التي قد تكون لديك ، وأنصت إلي جسدك جيدًا وأنت تكتب ذلك ، ولاحظ أي رد فعل سلبي يطرأ عليك ، وإن حدث ذلك فاكتب هذا وقاومه بكتابة العبارات التأكيدية العكسية لهم .

الخوف من الحب

في بعض الأحيان لا يتمكن البعض من جذب حب جديد إليهم بفعل جرح قديم يرجع إلي الماضي مما يجعلهم خائفين من احتمال تكرار حدوث ذلك ، فإن كان ذلك هو ما يمنعك من العثور على الشريك الملائم لك ، فعليك باللجوء إلي مجموعة من التأكيدات مثل :

- انا (فلان / فلانة) اصبحت الآن متحررًا من آثار خبراتي العاطفية السلبية .

- أنا (فلان / فلانة) أستحق الحصول على شخص يحبني .

- أنا (فلان / فلانة) امتنعت عن التفكير في معاناة الماضي ، وبدلًا من ذلك أنا على ثقة من أن علاقتي التالية ستكون أفضل وأنجح .

- أنا (فلان / فلانة) لدي الرغبة في التوقف عن مقاومة الحب ، وأن أستسلم له .

- أنا (فلان / فلانة) تخلصت الآن من خبرتي السابقة مع (فلان) ولن أتأثر بها ثانية .

أنت تستحق الحب قد يتعرض الإنسان لإعاقة قدرته على العثور على شريك الحياة المحب ، وذلك ببساطة لأنهم يعتقدون أنهم لا يستحقونه ، إن كان لديك مثل هذا الإحساس فاستخدم العبارات التأكيدية حتى تقنع عقلك الباطن بأنك جدير بالحب .

قهر البرمجة السلبية بداخلك

إذا كنت من ضحايا المفاهيم السلبية في الطفولة والتي تراكمت في ذهنك من أقوال الكبار لك مثل : « أنت غبي » أو « أنت لن تكون كأخيك الأكبر » أو غير ذلك ، فعليك أن تقهر تلك المفاهيم السلبية بداخلك من خلال بعض التأكيدات المضادة ، وتذكر أن عليك العثور على المزيد من الأسباب الممكنة التي تبرر لك أحقيتك في الحصول على الحب ، مما سيؤدي إلي برمجة عقلك الباطن على فكرة أنك تستحق ذلك بالفعل ، جرب بعض التأكيدات

على غدار :

ـ أنا أستحق الحب لأنني عطوف ومحب وساعدت في حياتي الكثير من الناس .

ـ أنا أستحق الحب لأن لدي المزيد من الحب لأقدمه وأرغب في ان يشاركني فيه شخص ما .

ـ أنا أستحق الحب لأنني عانيت الكثير في حياتك ولا أرغب في المزيد من المعاناة .

ـ أنا أستحق الحب لأن من حقي أن أحيا سعيداً .

ـ أنا أستحق الحب لأن لدي العديد من المميزات الشخصية .

ـ أنا أستحق الحب لأنني قادر على رعاية شريك حياتي .

ـ أنا أفكر في نفسي بشكل جيد ، ولهذا من السهل أن يحبني الآخرون .

ـ أنا أشعر بالأمان حاليا نحو قدرتي على جذب النمط الشخصي الذي أفضله .

ويمكن للتأكيدات المتواصلة أن تساعدك على أن تجعل حياتك كما ترغب تمامًا ، فتكون حياة سعيدة وثرية وصحية وممتعة وبدعة ومليئة بالحب ، ومن خلال برمجة عقلك على الحب ستجد من خلال العقل الباطن والعقل الواعي أنك قادر على الاستمتاع بالإنجاز الكامل والرضا التام بصحبة الحب الحقيقي .

٤ـ التأمل والذات الداخلية

إن الإحساس الغامض هو الملهم لأكثر العواطف عمقًا وجمالًا ، فهي القوة المتحكمة في كل العلوم الحقيقية ، لتعلم أن أكثر الأشياء غير المعروفة لنا موجودة بالفعل ، وتبدو لنا كحكمة عالية أو كجمال مشع يمكن لقدراتنا العادية استيعابها في أبسط أشكالها ، وتلك المعرفة وذلك الشعور هو المركز الأساسي للعقيدة الحقيقية .

برغم أننا في هذا الكتاب نتناقش حول الطرف التي تؤدي للنجاح والحياة السعيدة ، ولكن يجب علينا أن نعرف أن السعادة الحقيقية لا تتأتي بالممتلكات المادية ، أو الوضع الاجتماعي ، أو القوة والسلطة ، بدليل أن معظم الناس الذين حصلوا على كل تلك الأشياء بصورة جيدة كانوا يعانون من الوحدة والانفراد ، إن الإشباع العميق والمستمر يمكن الوصول إليه من خلال إقامة علاقة متناغمة مع الذات الداخلية ، وعادة ما تكون الخطوة الأولي هي أن نسعى لنصبح ذلك الشخص الذي نتمنى أن نكون إياه ، إنه الشيء المراد الحصول عليه في الحياة ، والذي يتبعه الوصول إلي كل الأشياء الأخرى المراد الوصول إليها .

إننا نعيش في نطاق أربعة مجالات : الجسمي والعقلي والعاطفي والروحي ، وكل تلك المظاهر الخاصة بخبراتنا يجب أن يتم رعايتها وتنميتها إن كان هدفنا أن نصل إلي أفضل المستويات نفسيًا وصحيًا ، وإدراكًا منا للواقع كبشر ، أن الحاجة إلي الوصول للمضمون والقيم العليا والحياة الروحانية هي أساس

الاحتياجات الاجتماعية والبيولوجية الحقيقية لنا ، ولقد أكد (كارل يونج) وغيره من المعالجين النفسيين على أهمية الحاجة إلي تنمية الوظائف النفسية العليا فهي البعد الروحي لحياتنا ، وذلك لأن وعينا بهذا يؤدي بنا إلي الكمال والأمان والمتعة .

إن الذي يحدث لنا في هذا العصر ـ عصر تكنولوجيا المعلومات ـ ما هو إلا الافتقار للذات الروحانية ، فنحن نحيا في مجتمعات تدفعنا نحو أشياء تستدعي ملاحقتنا لها ، بينما لا يكاد يقدم لنا القليل من أجل تنمية الجانب الجمالي الراقي في طبيعتنا البشرية ، مما يجعلنا نهمل ذاتنا الداخلية ولا نرعاها ، والدليل لدينا في هذا الكم الهائل من التعساء ومرضي الأعصاب الذين تمتلئ بهم الأرض ،فالعديد منهم يستهلك كميات ضخمة من المخدرات سواء بإشراف الأطباء أو لا ، إلي جانب الكحوليات وغيرها ، وكل ذلك من أجل التخلص من آلامهم النفسية .

وعلينا أن ندرك جيدًا أن الجانب الروحاني من شخصياتنا يحتاج إلي تنمية ، وأن هذا الجانب الروحاني مهم من أجل بقائنا أحياء تمامًا كالطعام والشراب ، وكما يقول (ألبرت آينشتاين): « إن عدم اعتقادنا في مصداقية الحياة الروحانية ما هو إلا إنكار لمصداقية الخبرة الإنسانية .

فنحن بالفعل غير قادرين على العيش في حياة صحية نفسيًا دون أن نكون على اتصال بذاتنا الداخلية ، وبإمكاننا أن ننمي عقولنا وشخصياتنا وأجسامنا وعملنا أيضًا ، ولكن علينا أن ننمي كذلك أرواحنا ، وأن نجعل أنفسنا أكثر رضا ، إن الأسئلة الأكثر أهمية في الحياة والتي يجب علينا أن

نطرحها على أنفسنا إن كنا نسعى إلي التأكيد على قدراتنا كبشر باعتبارنا أكثر المخلوقات رقيًا على سطح الأرض هو « ما معني الحياة ؟ وما هو غرضي وهدفي البعيد منها ؟ » تلك الأسئلة أساسية لنا حتى نحيا حياة ممتعة متناغمة ، فهي أكثر الأسئلة التي تتجاهلها المؤسسات العلمية تمامًا ، وبذلك فالجامعات والمدارس تخرج لنا طلابًا قادرين على بُرمجة الحاسبات وتحليل البيانات ، ولكنهم لا يعلمون إلا القليل عن كيفية مواصلة حياة بناءة والوصول من خلالها إلي أعلي الإنجازات .

ونحن جميعًا نعلم جيدًا أن لدينا حواسًا خارجية خمسًا ، وهي التي تنقل إلينا المعلومات من العالم الخارجي ، ولكننا غالبًا لا نعي أن لدينا حواسًا داخلية مثل البديهة والتخيل والإدراك والبصيرة ، وغيرها من الحواس والقدرات التي يمكن تصنيفها باعتبارها خارجة عن نطاق الإدراك الحسي ، ولقد اختارت الحضارة الحديثة أن تهمل هذه الحواس الداخلية وأن تدخلها في حيز النسيان .

كذلك فهناك المزيد من المعرفة الخفية التي تقع في نطاق الجزء الباطن من عقلنا ، وقد نتبع نفوسنا إذا أتيحت لنا الفرصة للاستماع إليه ، ويمكن لكل قدراتنا أن تتطور وتنمو في نطاق الوعي ؛ لأنها في حالة من التناسب ، وسواء أكانت تتطور أو تضعف مع تقدم العمر بنا ، فهي تعتمد على قدر من الانتباه الذي نوجهه نحو أنفسنا .

ولكي نزيد درجة وعينا ونبدأ في الحياة على مستوي راقٍ فأن علينا أن ننمي قدراتنا البديهية ، فسوف تبدأ في التفتح من خلال العمليات الطبيعية

التي نمارسها عندما يكون هدفنا الواعي هو أن نحيا حياة راقية ، وأن نعبر عن مشاعرنا الإيجابية كالحب والحنان والمتعة ، وعلى الرغم من أن هناك العديد من الناس يتمتعون ببعض القدرات التي تخرج عن نطاق الإدراك الحسي ، إلا أن معظمهم لم يحاولوا تنمية هذا الوعي الروحاني لديهم ، ومن ناحية أخري نجد بعض الناس من ذوي القدرات الخارقة يسيئون استخدام تلك النعمة التي حباهم الله إياها ، فيصيبهم الغرور ويتعمدون التظاهر باختلافهم عن الآخرين ويستفيدون من ذلك ماديًا ، ولا يمكنني التأكيد على أن تلك القدرات البديهية متاحة للجميع عند استعدادنا لتقبلها .

التامل وحيويته

وأسلوب التأمل من أهم الطرق المستخدمة في إبراز وتنمية قدرات الذات العليا ، فالتأمل هو الطريق المهم والفريد للوصول إلي أعلى مراتب الوعي ، فمن خلال التأمل المستمر يتحدث إلينا صوت الحدس ليرشدنا في الحياة ، ولكن الناس غالبًا ما يتجنبونْ اللجوء إلي التأمل ظنًا منهم أنه عملية صعبة تتطلب مهارة معينة أو أسلوبًا متعبًا ، وهل هناك أسلوب صحيح ؟ وهل علينا أن نتلقى دروسًا في أساليب التأمل ونتعلم الأنظمة المعقدة قبل البدء في التأمل ؟ يجدر بي الإجابة على هذه التساؤلات من خلال الرجوع إلي مقولة الحكيم الهندي العظيم (كريشنا مورت) الذي قال : « لا تسألني كيف أتأمل ، ولكن قم بالتأمل مباشرة » ، فيمكنك البدء في التأمل بسؤال « من أكون ؟ » ثم أنصت بعدها إلي الأفكار المتفرعة من ذلك مثل « إنني أعبر عن الخلود ، فكيف استطاعت الروح أن تعبر عن نفسها من خلالي ؟ » .

والتأمل هو الطريقة الأعمق لاكتشاف العقل والتركيز على أسرار الخلق المعروفة للبشرية .. فهو يشبه الرحلة التي تتفتح لها كل الطرق ، فالتأمل يكشف لنا عن الرؤى الواحدة تلو الأخرى باعتبارها تدخل بنا إلي أعمق أعماق نفوسنا ، ومن خلال إطلاعنا على أعماق نفوسنا نجد أن التأمل يغذي حياتنا بأسلوب لا يمكن لغيره إتباعه .

وعندما يصبح التأمل بمثابة تغير دائم ومعتاد فسوف تري أثره على حياتك ، فهو يبدأ في الكشف عن وجود شيء ما وراء الحواس ، وعندما يصبح عقلك أكثر روحانية ، فسوف تدرك أن تلك القوة الداخلية التي يمكنك تأسيسها أثناء التعامل ستساعدك على التخلص من أية مشكلة في حياتك ، وفي كل وقت تمارس فيه التأمل ستمكن من امتلاك ذاتك والاستفادة منها .

ويسجل التاريخ أن أكثر الشخصيات تألقًا في العالم قد قضي كل منهم وقتًا طويلًا في التأمل والاتصال بطبيعتهم الراقية ، وهي الطريقة الوحيدة من أجل إدراك الذات ، وقد وتبدو هذه النفوس تتمتع بتفرد شديد ، فالرجال والنساء الذين يعيشون منفردين ، يفكرون بشكل متفرد ، وبذلك يتحدون مع الطبيعة ولا شيء آخر ، ففي الوحدة يتوحد كل منهم مع حياته ويشق الطريق المناسب لها ، ففي أوقات الوحدة يمكن لنا أن نكتشف ذواتنا الداخلية وندرك الحقيقة والطبيعة الأساسية لعلاقتنا بالحياة .

فالعديد من الناس يفرون من مواجهة التوحد مع النفس ، ويحاولون العثور عليها من خلال شخص آخر ، فهم يخافون أن يتركوا أنفسهم مع الوحدة ، والحياة من حولهم تضج بالضوضاء واللهو ، مما يبعدهم بعيدًا عن

ذلك الصوت الضعيف المستتر بداخلهم ، وإن قضيت بعض الوقت مع نفسك بدلًا من الهروب منها فسوف تحصل على خبرات ممتعة تتمثل في اكتشاف من تكون أنت بالفعل على أعمق مستوياتك كمخلوق ، وحتى تفسح مكانًا للفهم العميق عليك أن تحرك الأنا بعيدًا ، والسبيل الوحيد للقيام بهذا هو أن تملك الوقت والهدوء الكافيين كي تعطي لروحك الفرصة كي تتحدث مع عقلك وقلبك ، ولولا إفساحك مكانًا في وعيك لروحك حتى تربطك بعالمك الداخلي لما تمكنت من الإنصات إلي صوت الهدي .

وليس من الضروري أن تبتعد عن العالم ونختبيء في كهف من كهوف (التبت) حتى نقوم بذلك ، بل علينا أن نتعلم كيف نصمد أمام الصراع ، وأن نواجهه بنفسه وبماهيته حتى نصل إلي مستوي من السكون والهدوء ، والتأمل لا ينسحب بعيدًا عن العالم ، بل هو العودة إلي الواقع ، إن السعادة الحقيقية تأتي من الكفاح مع بعض الصعاب التي تواجهنا أثناء محاولة الوصول إليها ، وتلك المصاعب لا يمكن تجنبها ، وبالنسبة لمن يعيشون حياة التأمل أو الحياة الروحانية لا يسمحون لهدوئهم الداخلي بأي اضطراب ناتج عن الإزعاج والحيرة التي قد ترتبط بالعالم الخارجي ، وذلك ما يجعل حياتهم تبدو مختلفة ، وكما يقول (دكتور ثورمان فليت) : « لا شيء يستحق أن يتسبب لك في اضطراب سكينتك الداخلية » ، وتطبيق تلك الفلسفة هو الطريقة الأفضل للحياة بغض النظر عن الظروف الخارجية .

إن الشخص المتأمل يكف عن تعرف نفسه من خلال الأحداث التي تعبر عن المشكلة أو تعبر عن العنف أو عن الجنون العام للبشر ، فهو يشاهد

الأحداث ولكنه لا يرتبط بها نفسيًا ، وفي ذات الوقت فهو لا يخدع نفسه بفكرة أنه أفضل ممن يرتبطون بتلك الأحداث ، فالعالم ليس سيئًا ، ولكن الطريقة التي نعيش بها في هذا العالم هي التي تقتل كل ما يبدو فعالًا للإنسان في حالة استبعادها له وقبوله هو لذلك ، فالشخص يعبر من خلال نفسه عن تمكن الروح منه ، أو انفصال الطبيعة الدنيا عن الطبيعة الأكثر رقيًا ، فيفقد الإنسان ذاته ، وبالنسبة لمن يتحرر من هيمنة التحكم في عواطفه نجده هو الوحيد القادر على التفكير بذكاء ، ونظرًا لعدم تحكم العواطف في نفسه ، يمكنه الرؤية بوضوح ، مما يجعله يتصرف بوضوح من منطلق السلطة الذاتية .

إن التأمل هو الأسلوب الفعال لعملية التحول ولا يحتاج إلي أعدادات محكمة ، لذلك يمكنك البدء في استخدام هذا الأسلوب من الآن حتى من قبل أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب ، وحتى تتمكن من ذلك لديك الآن بعض الخطوات البسيطة التي سوف تضعك في حالة مزاجية خاصة ، وأساس التأمل الناجح هو العثور على مكان هادئ بعيدًا عن الضوضاء ، وخطة التأمل تستغرق من ربع الساعة إلي نصف الساعة في البداية ، ولكن عندما تبدأ في استغلال فوائد ذلك الوقت الهادئ قد تجد نفسك راغبًا في مواصلة ذلك ، وتأكد من عدم إزعاجك بالهاتف أو صياح الأطفال أو حيوانك الأليف ، وذلك لأنك إذا ركزت على عدم انقطاع التأمل فسوف تصل إلي أعلى درجات الاستبطان ، وقد يساعدك أيضًا على ذلك أن تستقل في حجرة خاصة لهذا الوقت ، وإن لم تتمكن من ذلك فلتخصص مقعدًا خاصًا للتأمل ، لأن، ذلك سيساعدك من خلال أحداث ما يسميه علماء النفس (الفعل الشرطي المنعكس) في أي وقت تجلس على هذا المقعد ، مما يصل إلي

الهدف المنشود .

وتلك هي أفضل الطرق للتأمل ، حيث تكون كل الأنوار مطفأة وتكـون عيناك مغمضتين ، وإن كان ذلك يقلقك أو يـضايقك فلـيكن الـضوء خافتًـا حتى لا تشعر بالارتباك ، وابدأ تأملاتك بالاسترخاء الجسمي قدر الإمكـان ، وإذا كنت ترغب في ذلك فلدينا نصائح للدخول في عملية الاسترخاء بنجاح .

نصائح لعملية الاسترخاء

أولًا عليك أن تطفئ الأنوار وأن تتأكد من خلو الحجرة وهدوئها ، اخلع الملابس الضيقة ، وارتدي الملابس الفضفاضة التي تساعدك على الاسترخاء ، إنك الآن في طريقك للاسترخاء العميق من رأسك لأصابع قدميك .

ابدأ بالتنفس بعمق ثلاث مرات حتى تجد أنك تتنفس بعمـق وتـدخل في طور الاسترخاء ، بعمـق وهـدوء ويـشكل منـتظم ، ولا تفكـر في شيء إلا في استرخاء بدنك بشكل أعمق .

والآن سيبدأ تنفسك في العودة إلي طبيعته ، ولكن مع كل نفس تستنـشقه ستدخل في حالة أكبر من الاسترخاء والهدوء المنتظم ، أنت الآن في حالة مـن الـصفاء وقـد نـسيت جميـع أعبـاء اليـوم ، ولا تفكـر في شيء إلا في عمليـة استرخائك الجسدي .

ثم ابدأ من رأسك والمنطقة التـي حولهـا ، وأمـر مـضلاتك بالاسـترخاء حول الجمجمة والجبهة حتى يحدث اسـترخاء تـام بهـا دون تـوتر ، وعندئـذ سينتقل الاسترخاء للعيون والرموش ، وكـل مكـان سيـسترخي دون تـوتر ،

إنك تشعر بهذا الاسترخاء داخل عينيك وجفونك وجميع عضلات عينيك وحولها فلتترك جفنتيك يشعران بالخمول والاسترخاء .

ثم ينتقل الاسترخاء أسفل وجهك لعضلات الخدين والفم واللسان ، وتسترخي كل خلية على حدة متخلصة منّ التوتر مستشعرة الاسترخاء ، ثم ينتقل الشعور إلي الرقبة ومنها إلي الكتفين ثم الذراعين ، ثم تستجيب منطقة الصدر إلي هذا الشهور بالاسترخاء ، فتصبح عملية التنفس في حالة تامة من الاسترخاء والانتظام ، وحاول أن تتنفس من بطنك فهذا يجعلها أيضًا تسترخي .

وهذا الإحساس ينتقل إلي العمود الفقري والجهاز العصبي فتبدأ جميع الأعصاب في الاسترخاء ، ثم ينتقل الشعور بالاسترخاء من أسفل الظهر ومنطقة الحوض إلي الساقين بما في ذلك الركبتان والقدم والأصابع ، فتشعر بإحساس رائع بسبب هذا الاسترخاء حتى تشعر بإحساس رائع من السلام العميق المصاحب للاسترخاء .

ستجد الآن شعورًا بالهدوء النفسي والسكينة والسلام يسري في جسدك ، وستجد أنك تستجيب لذلك الشعور ؛ لأنك بإحساس رائع عندما تكون في حالة استرخاء تامة .

في بداية التدريب على التأمل ، فقد يحتاج الأمر منك إلي أسبوع أو أسبوعين حتى تدرب عقلك على التركيز في المشكلة التي يواجهها ، فالعقل هو المخادع الأكبر ، ويجذب لنا دائمًا الأشياء التي تتطلب القليل من التفكير فيها مع بداية التأمل ، وإن كنت على أتم الاستعداد لممارسة التأمل ولكنك قد

توقف قليلًا لفترة من الوقت ، فستجد أن الأمر سيحتاج منك إلي نفس الفترة حتى تتمكن من العودة إلي التأمل مرة ثانية ، وسواء كنت حديث الممارسة أو ممارسًا سابقًا فعليك التحلي بالصبر ، فالنتائج سوف تكون عظيمة .

ويفضل تقسيم فترة التأملات إلي قسمين : أحدهما نطلق عليه اسم (التركيز) والآخر نطلق عليه (اللاتركيز) ، أو نجعلهما جزأين أحدهما نشط والآخر خامل ، وذلك أثناء الجلسة التأملية ، وفى الجزء النشط وبعد إتمام عملية الاسترخاء الجسدي والعقلي فقضي نحو عشر دقائق في التخيلات والتصورات العقلية والتأكيدات على الأشياء التي نرغب في تحقيقها في حياتنا ، وعندما نشعر باستكمال ذلك ، نبدأ في الدخول إلي الجزء السلبي من التأملات وأثناءه تتداعي إلينا الأفكار المستلهمة ، والتأثيرات العميقة تبدأ في الحدوث .

وفي ذلك الوقت نحاول الابتعاد بالأنا الذاتية عن الطريق الذي يتيح لنا الاستماع إلي الصوت الداخلي ، وفي تلك المرحلة يجب أن نغلق آليات العقل على قدر المستطاع ونسمح ببساطة للأفكار والبديهات وهدي الروح أن تقودنا ، وقد يكون ذلك هو وقت المتعة الإضافية ، حيث نتصل فيه بالخلود ونشعر بالتوحد التام والسكينة مع الحياة ومن خلالها ، وتلك هي النشوة التي يحدثنا عنها أهل التصوف .

وعلى الرغم من ندرتها إلا أنها تمثل قمة الاستفادة من التأمل وإنجازاته الكبيرة وهي متاحة لأي شخص يرغب في بذل الجهد وتوفير الوقت اللازم للتأمل .

وحتى نحقق ذلك فنحن بحاجة إلي طريقة لاستدعاء العديد من الأفكار

إلي عقولنا وأفضل الطرق لتحقيق ذلك هي عدم التركيز على التنفس أو الأصوات الخيالية التي لا معني لها ، ومعلمو التأملات المتسامية يعطون تلاميذهم كلمة هندية قديمة كي يركزوا عليها لتصفية أذهانهم ، وقد نستخدم بدلًا منها كلمة (واحد) .

وأفضل حالات الاسترخاء هي تلك التي نقلل فيها من سرعة التنفس قدر الإمكان ، حتى نصل إلي نفس الهدف وهو التأمل ، وهناك طريقة لإبطاء التنفس ، وهي أن تقوم بحبس نفس مع العد حتى ثمانية ، ثم إخراجه ببطء وإعادة الكرّة ، ويجب ألا تقع تحت أية ضغوط عند قيامك بذلك ، وإن كان أسلوب العد هذا يبدو صعبًا فاجعل أرقامك أقل بالقدر الذي يريحك ، وواصل التنفس بهذا الأسلوب حتى تشعر بسكون جسدك وحضور عقلك ، ومع شعورك بالسكينة والتناغم فسوف تشبع رغباتك كإنسان ، وغالبًا ما يصاحب ذلك ومضات بديهية ورسائل من العقل الباطن ، أو قد تحدث تلك الومضات في عقلك فيما بعد .

ومن الطرق الأكثر فعالية لتحقيق سيادة الذات هي التأمل ، فالقوة الداخلية التي سوف تحصل عليها ستساعدك على تخطي أي عيب في حياتك ، وستجد الوقت الكافي للتأمل الهادئ ، وليس فقط للاستلهام ، ولكن لتحقيق فائدة كبري على المستويين الجسدي والنفسي لك ، ولقد أكد الباحثون أن التأمل يمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم ويحد من الصداع ويعالج العديد من المشكلات الصحية الأخرى .

ومن خلال متابعة التأمل تصبح أكثر قربًا من ذاتك العليا وعلاقتها

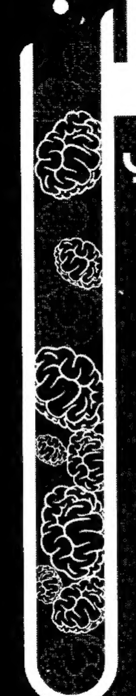
بالخلود وحكمته ، وكذلك بتلك القوة الخلاقة التي تكمن بداخلك ، فمن خلال التأمل يمكنك الوصول إلي أعلي إحساس بطبيعتك الروحانية والكونية في حياتك ، وذلك بتحويل وعيك إلي ذاتك العليا ، وفي الواقع إنه غير مهم بالنسبة لتطوير وعيك ، ولكنه الطريق الوحيد لاكتشاف روحك التي تكمن بداخلك وإيقاظ عنصر الخلود فيك ، وعندما تكون متصلًا بذاتك العليا ، ستجد أن أي شيء أصبح بالنسبة لك ممكنًا ، فالطريق المؤدي للحب والسكينة الداخلية تصل إليه من خلال توحيد كل جونبك الروحية والنفسية والعقلية والجسدية ، وعليك أن تبذل الجهد المتواصل حتى تتصل بالروح مما يوقظ ذاتك العليا ، والتي سوف توجهك وتهديك سبل تحقيق أهدافك في الحياة ، وتلك هي الطريقة الأرقى والأجمل والمحببة للحياة ، والتي ستصل بك إلي طريق الإنجاز .

يقول الموسيقار العالمي (بيتهوفن) : « عندما تسألني من أين لي أن أحصل على أفكاري لا يمكنني الجزم بالقول ، فالأفكار تأتي بلا حساب سواء بشكل مباشر أو غير مباشر ، فيمكنني أن أمسك بها بيدي في الهواء الطلق بالخارج أو في الغابات أو في هدوء الليل أو في الصباح الباكر ، وهي تتأثر بالحالة المزاجية ، والتي يترجمها الشاعر إلي كلمات ، ولكنني أترجمها إلي نغمات تظل تتردد في أذني حتى أبدأ في تدوينها أو عرفها .

فهرس

قوة العقل الباطن

د. إبراهيم الفقي



ثمرات للنشر والتوزيع